

**Комитет по делам образования города Челябинска**

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Центр развития образования города Челябинска»

**Психолого-педагогическое сопровождение  
участников образовательных отношений**

(Сборник психолого-педагогических программ)

Челябинск  
2022

УДК 159.9  
ББК 88

**«Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений» : Сборник психолого-педагогических программ – Челябинск, 2020. – 332 с. Под редакцией Потаповой А. А., Ледковой О. Ю.**

В сборник включены психолого-педагогические программы победителей и призеров муниципального этапа конкурса психолого-педагогических программ в образовательной среде в 2021/2022 уч. г., разработанные с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г., федеральных государственных образовательных стандартов общего образования, а также профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

Представленные в издании практики реализации психолого-педагогических программ описывают основные принципы, научные подходы, ключевые позиции и актуальные практические задачи психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений.

Сборник адресован руководителям и специалистам Служб практической психологии образования, педагогам системы подготовки психолого-педагогических кадров образовательных организаций, слушателям курсов повышения квалификации.

УДК 159.9  
ББК 88.

© Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Центр развития образования города Челябинска», 2022

## Содержание

<b>РАЗДЕЛ 1. Профилактические психолого-педагогические программы...</b>	<b>4</b>
<i>Аркаева Н. И., Краснопеева А. П.</i>	
Работа с детьми и семьями, находящимися в социально опасном положении..	4
<i>Савельева Е. Н.</i>	
Психологическая профилактическая программа «Позитивная линия жизни» (профилактика авитального поведения обучающихся 15-17 лет) .....	16
<i>Ситникова Н. С.</i>	
Психолого-педагогическая программа «Моя безопасность».....	50
<b>РАЗДЕЛ 2. Программы психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся.....</b>	<b>77</b>
<i>Кунилова А. А.</i>	
Коррекционно-развивающая программа «Мир интеллекта детей с ОВЗ».....	77
<b>РАЗДЕЛ 3. Развивающие психолого-педагогические программы.....</b>	<b>101</b>
<i>Орлова Д. В., Урычева М. С.</i>	
Развивающая психолого-педагогическая программа «Эффективное общение» (для обучающихся 7-8-х классов, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).....	101
<i>Краснопеева А. П., Курзакова М.В.</i>	
Развивающая психолого-педагогическая программа «Развитие командообразования в коллективе младших школьников посредством применения игровых методов».....	119
<i>Авилова А. С.</i>	
Развивающая психолого-педагогическая программа «Развитие и коррекция речемыслительной деятельности младших школьников с задержкой психического развития».....	156
<b>РАЗДЕЛ 4. Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы.....</b>	<b>185</b>
<i>Богатова Е. Б.</i>	
Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа формирования и повышения компетентности родителей детей раннего возраста «Родительство и детство».....	185
<b>V РАЗДЕЛ. Профилактические, коррекционно-развивающие, развивающие, просветительские психолого-педагогические программы сопровождения воспитанников дошкольных образовательных организаций (в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья), их родителей (законных представителей) и педагогов.....</b>	<b>210</b>
<i>Ишимова Е. В.</i>	
Программа психолого-педагогической коррекции синдрома профессионального выгорания педагогического персонала образовательного учреждения.....	210
<i>Глазунова Я. А., Зиновьева Н. В., Карташова А. В.</i>	
Психолого-педагогическая программа «Искусство быть родителем».....	249
<i>Поздеева Е. Н.</i>	
Развивающая психолого-педагогическая программа для детей 6-7 лет «Умка».....	293

# РАЗДЕЛ 1. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

## Работа с детьми и семьями, находящимися в социально-опасном положении

*Аркаева Н. И.,  
к. псих. наук, методист  
Краснопеева А. П.,  
педагог-психолог  
МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска»*

**Описание проблемной ситуации.** В Российской Федерации задачей государственной важности является создание условий для полноценного физического, интеллектуального, духовного, нравственного и социального развития детей, подготовки их к самостоятельной жизни в современном обществе. В особом внимании нуждаются дети, оказавшиеся в опасном положении. Количество таких детей продолжает увеличиваться. Выбор темы программы обусловлен тем, что кризисное состояние российской экономики, политической и социальной сферах привели к росту числа семей, в которых родители не выполняют своих обязанностей по отношению к детям, что вызвало процессы деградации, преступности, наркомании, алкоголизма, психических заболеваний среди детского и подросткового населения.

Актуальность проблемы, ее практическая значимость и недостаточная разработанность в теоретическом и методологическом аспектах определили выбор темы программы: «Работа с детьми и семьями, находящимися в социально-опасном положении», а также вид программы – профилактическая программа.

**Цель программы:** оказание помощи семье в преодолении трудностей в воспитании и обучении детей, в расширении знаний родителей о возрастных особенностях своих детей.

**Задачи программы:**

1. Защитить права детей и подростков, воспитывающихся в семьях, которые находятся в социально опасном положении.
2. Организовать просветительскую работу среди родителей.
3. Осуществить профилактику суицидального поведения, алкоголизма и наркомании среди обучающихся.

**Участниками программы** являются обучающиеся, которые воспитываются в семьях, находящихся в социально-опасном положении.

**Научно-методические и нормативно-правовые основания программы**

Семья, находящаяся в социально опасном положении – это семья, имеющая детей, где родители или законные представители несовершеннолетних не исполняют обязанности по их воспитанию, обучению и (или) содержанию

и (или) отрицательно влияют на их поведение, либо жестоко обращаются с ними [4].

Классификация семей группы риска и семей, находящихся в социально-опасном положении (СОП) [5]:

1. Проблемные семьи – это семьи, функционирование которых нарушено из-за педагогической несостоятельности родителей. Как правило, это конфликтные семьи с дисгармоничным стилем семейного воспитания (авторитарные, гипо-или гиперопекающие).

2. Кризисные семьи – это семьи, переживающие внешний или внутренний кризис (изменение состава семьи, взросление детей, развод, болезнь, смерть кого-либо из членов семьи, утрата работы, жилья, документов, средств к существованию и т.д.).

3. Асоциальные семьи – признаком этих семей является наличие таких проблем, как алкоголизм, пренебрежение нуждами детей. При этом, однако, детско-родительские отношения полностью не разорваны (например, дети пытаются скрывать пьянство родителей, берут на себя ответственность за обеспечение семьи, уход за младшими детьми, продолжают учиться в школе).

4. Аморальные семьи – это семьи, полностью утратившие семейные ценности, характеризующиеся алкоголизмом, наркоманией, жестоким обращением с детьми, не занимающиеся воспитанием и обучением детей, не обеспечивающие необходимых безопасных условий жизни. Дети в такой семье, как правило, не учатся, являются жертвами насилия, уходят из дома.

5. Антисоциальные семьи – в этих семьях наблюдается крайняя степень семейной дисфункции. Они характеризуются противоправным, антиобщественным поведением, несоблюдением моральных, нравственных норм в отношении наименее защищенных членов семьи, нарушением экономических прав ближних. Это семьи, ведущие паразитический образ жизни, зачастую за счет принуждения детей к воровству, попрошайничеству и проституции.

Основными критериями при определении семей этой категории являются:

– неисполнение родителями своих обязанностей по обеспечению детей (отсутствие у детей необходимой одежды, регулярного питания, несоблюдение санитарно-гигиенических условий);

– отсутствие условий для воспитания детей (отсутствие работы у родителей, жилья и пр.);

– вовлечение детей в противоправные действия (попрошайничество, аморальный образ жизни и т.д.);

– жестокое обращение с детьми со стороны родителей;

– отсутствие контроля над воспитанием и обучением детей (отсутствие связи со школой, невнимание родителей к успеваемости ребенка);

– семьи, в которых дети совершили преступление или правонарушение.

#### **Нормативно-правовые основания программы:**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования от 7 июня 2012 г. № 24480 (Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 апреля 2012 г. № 413).

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы (Распоряжение правительства РФ от 22 ноября 2012 г. № 2148-р).

**Принципы работы с семьями, находящимися в социально опасном положении [7]:**

1. Комплексность (для эффективности необходимо применение комплекса мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению семьи, в которой несовершеннолетний признан находящимся в социально опасном положении);

2. Стереоскопичность (всестороннее изучение личности учащегося, причин возникающих трудностей у каждого члена семьи);

3. Интегративность (системность в работе с учащимся и его родителями);

4. Сознания и деятельности (влияние ситуации развития на поведение учащегося, взаимоотношения со сверстниками);

5. Целостность (взаимосвязь психических особенностей личности и их взаимное влияние на поведение и развитие).

**Структура и содержание программы. Описание методов и используемых методик**

*Этапы взаимодействия с семьей*

Выявление детей, находящихся в социально опасном положении, происходит по информации классных руководителей, по сигналам ИДН, ОВД и других общественных организаций, по результатам наблюдений, а также в ходе составления социально-демографического паспорта лица. После получения информации организуется изучение социального окружения ребенка и членов семьи и проводится социально-психологическое расследование с ключевыми фигурами из значимого ближайшего окружения (совместно с социальным педагогом).

Работа с семьей, находящейся в СОП, проводится по следующим этапам:

1-й этап.

Установление контакта, доверительных отношений с родителями, положительных основ для дальнейшего сотрудничества. Если родители идут на контакт с педагогом, можно переходить ко 2-му этапу взаимодействия с семьей. Если контакт не установлен, то воздействие на семью могут оказывать органы полиции, отдел по охране прав детства управления образования, комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации города и района.

2-й этап. На этом этапе проводится социально-педагогическая и психологическая диагностика семьи. Установление ведущей причины семейного неблагополучия. Ключевой целью на данном этапе является сбор первичной информации, обозначение проблемы, определение путей и способов ее решения,

выявление сильных и слабых сторон всех членов семьи. Уточнение информации о родителях, их социальном статусе, о других ближайших родственниках несовершеннолетнего. Изучение микроклимата в семье, стилей воспитания. Знание и применение методов и приемов родителями воспитательного воздействия. Задачей педагога-психолога является подробный анализ полученной информации с целью выявления проблемных зон, имеющих отношение к эмоциональным, поведенческим, личностным и другим нарушениям, так как данные нарушения являются маркерами социально опасного положения.

Предметом изучения на данном этапе являются:

- запрос социальный и жалобы ребенка;
- данные о развитии ребенка, краткие сведения из анамнеза (беседа с родителями);
- сведения об условиях развития и воспитания ребенка (беседа с родителями, родственниками);
- анализ ситуации социального окружения ребенка в учреждении (беседа с учителями, посещение уроков, наблюдение за классом на переменах);
- выявление реальных трудностей.

До начала проведения диагностико-коррекционно-развивающей работы от родителей получаем их согласие (соглашение составляется на начало учебного года).

Диагностика проводится с целью:

- выработки индивидуальных рекомендаций для родителей и педагогов по развитию ребенка;
- статистического анализа.

Необходимую информацию получаем, используя такие методы, как:

- наблюдение за ребенком (на уроке, на переменах, во время школьных мероприятий);
- анализ информации о семье из документов;
- беседы, опросы;
- методы психологической диагностики (тесты, опросники, проективные методики и т.д.).

При анализе первичной диагностики, результатов наблюдений, особое внимание обращаем на следующие факторы:

- отставание в развитии (социальном, эмоциональном, интеллектуальном и личностном);
- наличие «набора» хронических заболеваний, причем некоторые из них характерны для взрослых и пожилых людей;
- высокая тревожность, страхи;
- эмоциональная неадекватность;
- проявления депрессии;
- наличие невротических состояний (тики, заикание и т.д.);
- проявления агрессии (аутоагрессии);
- проявления в ответах темы насилия (психологического, физического, сексуального).

Оформляется психологическая карта развития учащегося.

3-й этап. Постановка на внутришкольный учет.

Организация деятельности по постановке на внутришкольный учет:

– решение о постановке на внутришкольный учет принимается на заседании Совета профилактики правонарушений и безнадзорности среди несовершеннолетних учащихся.

– при постановке семьи на внутришкольный учет оформляются следующие документы:

– заявка классного руководителя и (или) социального педагога, с указанием результатов, проведенной работы;

– характеристика учащегося, проживающего в данной семье;

– акт обследования материально-бытовых условий семьи.

– основания для постановки на внутришкольный учет семьи, в которой родители (законные представители):

– не исполняют обязанностей по воспитанию, обучению и (или) содержанию своих детей;

– злоупотребляют наркотиками и спиртными напитками; отрицательно влияют на поведение несовершеннолетних, вовлекают их в противоправные действия (преступления, бродяжничество, попрошайничество, проституцию, распространение и употребление наркотиков, спиртных напитков и т.д.);

– допускают в отношении своих детей жестокое обращение;

– поставлены на учет в КДН, ПДН.

4-й этап. Составление карты семьи.

5-й этап. Выбор форм и методов работы в зависимости от ведущей причины неблагополучия и путей их реализации. Знакомство с теми службами, которые уже оказывали помощь семье, изучение их действий, выводов. Составление индивидуальной коррекционной программы.

Профилактическая и коррекционно-развивающая работа с детьми представляет собой систему мероприятий, направленных на профилактику и исправление недостатков развития и поведения, а также на развитие личности несовершеннолетних с помощью специально организованных средств социально-психологического воздействия:

– непопулярность в группе сверстников;

– малообщительность;

– фиксированность позиции роли подчиненного во всех видах совместной деятельности и общения;

– невладевание положительными способами сотрудничества в деятельности;

– доминирование авторитарных эгоистических тенденций в поведении;

– негативное самовосприятие, неуверенность в себе, отчужденность;

– открытый конфликт в поведении (агрессивность, озлобленность, упрямство, разрушительность, употребление в речи слов оскорбляющих сверстников);

– невладевание положительными, этически ценными формами общения со сверстниками;

– невладевание способами совместной деятельности.

Способы коррекционного воздействия представлены в таблице 1.



**Способы коррекционного воздействия, используемые педагогами-психологами в зависимости от причины**

*Таблица 1*

<b>Недостатки в развитии</b>	<b>Направления коррекции</b>	<b>Предполагаемый результат</b>
Непопулярность ребенка в группе сверстников	Включение в совместные игры со сверстниками (работа с классом)	Расширение круга общения, получение положительных оценок в суждениях сверстников
Малообщительность ребенка	Индивидуальные занятия (арттерапия), работа в малых группах, склонных положительно относиться к данному ребенку, в групповой работе, переориентация отношений сверстников путем поддержки с помощью положительных оценок успехов.	Появление интереса к общению со сверстниками, расширение круга общения.
Фиксированность позиции роли подчиненного	Организация сюжетно-ролевых игр (предоставлять возможность исполнять главные роли), формирование устойчивой группы с выраженной доброжелательностью.	Исполнение ребенком ведущих ролей в условиях интересной деятельности, развития способности выполнения роли организатора.
Неумение владеть положительными способами сотрудничества в деятельности	Сюжетно-ролевые игры совместно с классом, обучение способам общения, оценка позитивного самовосприятия, обучение умению понимать замысел товарища и знакомить окружающих со своими мыслями относительно организации деятельности	Способность считаться с интересами других, координировать их со своими, умение соглашаться
Доминирование авторитарных, эгоистических тенденций в поведении.	Включение в социально полезную деятельность, при работе в группе используются приемы, основанные на мотивации: помощь другу, помощь группе, общественные мнения группы направляются на развенчивание авторитета	Проявление справедливости, равноправия в отношениях
Негативное самовосприятие	Включение ребенка в совместную деятельность с одноклассниками с первоначальной поддержкой (подчеркиваются положительные личностные качества)	Развитие уверенности в себе, принятие сверстниками, формирование адекватной самооценки. Формирование положительного отношения к себе, определение собственных достоинств

6-й этап. Контроль за семьей. Отслеживание динамики развития детско-родительских отношений. Текущие и контрольные посещения семьи.

7-й этап. При положительной динамике – снятие с учета.

8-й этап. Если школьные мероприятия не приводят к положительной динамике, то информация передается в УО (отдел опеки и попечительства), в полицию.

9-й этап. Наблюдение за семьей. Отслеживание динамики развития детско-родительских отношений. Текущие и контрольные посещения семьи.

10-й этап. Подведение итогов психолого-педагогического взаимодействия с семьей.

## План работы с семьями находящимися в социально опасном положении

Таблица 2

№	Содержание	Сроки	Ответственные
<i>Изучение проблем в семье</i>			
1	Выявление неблагополучных семей	В течение года	Зам. директора по ВР Кл. руководители Социальный педагог Педагог-психолог
2	Сбор информации (запросы, беседы)	В течение года	Зам. директора по ВР Кл. руководители Социальный педагог Педагог-психолог
3	Диагностика семьи, находящейся в социально-опасном положении	В течение года	Педагог-психолог
<i>Организация помощи семье</i>			
5	Проведение родительских собраний	В течение года	Зам. директора по ВР Кл. руководители
6	Проведение индивидуальных, групповых бесед с родителями обучающихся	В течение года	Кл. руководители Соц. педагог Педагог-психолог
7	Приглашение родителей на совет профилактики правонарушений	В течение года	Зам. директора по ВР Соц. педагог
8	Посещение семей «трудных» воспитанников, обследование жизненных условий с составлением актов обследования	В течение года	Зам. директора по ВР Кл. руководители Соц. педагог
9	Психолого-педагогическое сопровождение в кризисных ситуациях (оказание психолого-педагогической помощи и поддержки членам семьи в стрессовых ситуациях)	В течение года	Педагог-психолог Кл. руководители Соц. педагог
10	Проведение консультаций специалистов – психолога, педагогов	В течение года	Педагог-психолог Кл. руководители Соц. педагог
11	Разработка рекомендаций по решению семейных проблем, поиск путей и средств оздоровления обстановки в семьях	В течение года	Зам. директора по ВР Кл. руководители Социальный педагог Педагог-психолог
12	Проведение индивидуальной коррекционно-развивающей работы	В течение года	Психолог

**Гарантия прав участников программы** обеспечивается следующими нормативно-правовыми документами:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования от 7 июня 2012 г. № 24480 (Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 апреля 2012 г. № 413).

4. Устав МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска» (утвержден 08 августа 1995 г., с изменениями 6 декабря 2018 г.).

5. Профессиональный стандарт педагога-психолога (психолог в сфере образования) (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. № 514н).

6. Должностные инструкции педагогов.

### **Описание сфер ответственности основных прав и обязанностей участников программы**

В реализации программы активное участие принимают педагоги-психологи, социальный педагог, заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители. Родители (законные представители) обучающихся имеют право получать обратную связь в форме консультаций от специалистов о динамических изменениях, результатах психодиагностических обследований, планируемой деятельности в рамках реализации программы.

Содержание программных мероприятий при необходимости может меняться на усмотрение специалистов и их взаимном согласии.

Обучающиеся принимают участие в реализации программы добровольно при наличии согласия (до 14 лет согласия предоставляют родители/законные представители).

### **Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы**

Педагог-психолог, реализующий программу, должен иметь соответствующее образование и быть компетентен в области возрастной психологии, способен грамотно осуществлять психодиагностику, психоконсультирование и психопрофилактику, коррекционно-развивающее направление. Преимуществом является владение техниками сопровождения в кризисных и стрессовых состояниях.

Социальный педагог также должен иметь соответствующее образование; осуществлять комплекс мероприятий, направленных на воспитание, образование, развитие и социальную защиту личности; участвовать в выявлении отклонений поведения учащихся и своевременно оказывать им необходимую помощь в рамках своих профессиональных функций (в т. ч. совместно со специалистами разных социальных служб, ведомств и административных органов).

Заместитель директора по воспитательной работе способствует организационным аспектам реализации программы.

Классные руководители способствуют реализации программы в аспекте работы по вопросам воспитания детей и улучшению взаимоотношений в семьях.

Материально-техническая оснащенность: практическая деятельность при осуществлении программы происходит преимущественно в кабинете психолога, социального педагога или замдиректора по ВР. Помещение должно быть комфортным для индивидуальной и групповой работы, звукоизолированным, непроходным.

Информационная обеспеченность организации характеризуется доступом в сеть Интернет к электронным библиотекам, а также доступом к нормативно-правовым документам, которые необходимы для осуществления деятельности согласно содержанию программы.

### **Сроки и этапы реализации программы**

1. Поисково-подготовительный этап – определение проблемы, уровня ее разработанности, перспективность, формулирование цели, задач исследования, разработка планирования работы с детьми и семьями, находящимися в социально-опасном положении. Организационные моменты – согласование с администрацией лицея, классным руководителем, уведомление обучающихся и их родителей и сбор согласий.

2. Основной этап – проведение психолого-педагогической диагностики, осуществление сбора и фиксации данных; разработка и реализация программы;

3. Контрольно-обобщающий (заключительный) этап – проведение повторной диагностики (после реализации программы), анализ и обобщение результатов исследования, проверка эффективности программы.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

1. Формирование у родителей (законных представителей) осознанного отношения к исполнению своих родительских функций;

2. Снижение у обучающихся, входящих в группу риска склонностей к отклоняющемуся поведению;

3. Развитие у учащихся положительных личностных качеств;

4. Развитие навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками;

5. Минимизация кризисных состояний у учащихся, находящихся в социально опасном положении.

### **Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

1. Организация и проведение психодиагностического обследования по методике «Определение склонности к отклоняющемуся поведению» (А. Н. Орел);

2. Консультации, которые осуществляет педагог-психолог для обучающихся, родителей (законных представителей), классного руководителя и администрации лицея во время реализации данной программы;

3. Консультации социального педагога участников программы;

4. Отзывы участников программы.

## **Критерии оценки достижения планируемых результатов (количественные и качественные):**

### *Количественные критерии:*

- количество обучающихся, вовлеченных в профилактические мероприятия;
- количество педагогов, вовлеченных в профилактические мероприятия;
- количество родителей, вовлеченных в профилактические мероприятия.

### *Качественные критерии:*

– наличие или отсутствие изменений на личностном уровне обучающихся после проведения профилактической работы. Используемые диагностические методики: тест на выявление отклоняющегося поведения (А. Н. Орел – приложение 1), наблюдение, беседы с педагогами и родителями;

– положительная динамика у обучающихся «группы риска» в ходе осуществления профилактической работы. Используемые диагностические методики: метод экспертных оценок. Подробное описание критериев оценки эффективности программы по профилактике СОП представлено в приложении 2.

Сведения о практической апробации программы на базе ОО. Реализация программы проходила в 2019–2021 г. Базой проведения является МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска». В реализации программы принимали участие обучающиеся, находящиеся в «группе риска», выявленные в ходе диагностического обследования посредством применения методики «Склонность к отклоняющемуся поведению» (автор А. Н. Орел), а также вследствие комплексной работы педагогов-психологов, социального педагога и классных руководителей по выявлению детей, воспитывающихся в семьях, находящихся в социально опасном положении.

## **Литература**

1. Клейберг, Ю. А. Социальная психология девиантного поведения: учебное пособие для вузов. – М., 2004. С.141–154.
2. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2014. – 928 с.
3. Методика работы социального педагога / Под редакцией Л. В. Кузнецовой; сост. Г. С. Семенов. – М., Школьная пресса, 2004.
4. Методическое пособие «Классификация и кодирование проблем семей и детей, находящихся в СОП». – АНО «ЦСППН», г. Пермь, 2010 г. – 25 с. Составители: Пименова М. А., Васильева О. Л.
5. Методическое пособие по практическому использованию модели механизма «субъектной» социализации в целом и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации и социально-опасном положении [Электронный ресурс] / Под ред. Академика РАН М.К. Горшкова. – М.: Институт социологии РАН, 2015. – 215с.
6. Методические рекомендации «Критерии оценки эффективности и результативности профилактических и коррекционных программ, реализуемых в образовательных организациях всех типов и видов. – Екатеринбург, 2020
7. Методические указания по разработке межведомственных индивидуальных программ реабилитации и адаптации несовершеннолетних,

находящихся в социально опасном положении, и их семей / Под общей редакцией Т. В. Антроповой, Ю. А. Ковалевой. – Барнаул: Главалтайсоцзащита, 2014. – 82 с.

8. Организация работы педагога-психолога с семьями, находящимися в социально опасном положении. Лобачева А.С. Педагогические и социологические аспекты образования. Материалы Международной научно-практической конференции. 2018 Издательство: Общество с ограниченной ответственностью – «Издательский дом “Среда”» (Чебоксары).

9. Особенности взаимодействия специалиста по социальной работе с членами семей, находящихся в социально-опасном положении. Маршилова Ю. В. Материалы III межрегиональной научно-практической интернет-конференции с международным участием. – Составитель О. Н. Веричева, научный редактор Н. Ф. Басов. –2015 Издательство: Костромской государственной университет им. Н. А. Некрасова (Кострома).

10. Психокоррекция эмоционально-волевой сферы личности учащихся, находящихся в социально-опасном положении. Павлова И. М. Журнал: Психологическое сопровождение образовательного процесса. – Учредители: Учреждение образования «Республиканский институт профессионального образования» ISSN: 2306-4943

11. Проблемы оказания помощи детям и семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации, социально-опасном положении Издательство: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского (Нижний Новгород). Материалы научно-практической конференции с международным участием. – Редакционная коллегия: О. Н. Косырева, П. В. Мухин, Ю. В. Родионова. – 2013.

12. Семьи, находящиеся в социально опасном положении: специфика социальной работы с учетом их жизненных стратегий. // Чудова С.Г., Захарова Т.В. –Журнал «Социология в современном мире: наука, образование, творчество». – Учредители: Алтайский государственный университет ISSN: 2307-2598

13. Социально опасное положение семьи и детей: анализ понятия и методология оценки/ под. ред. Е. Я. Ярской-Смирновой, В. М. Маркиной. М.: ООО «Вариант», –2015. – 100 с.

14. Социально-психологические проблемы подростков, находящихся в социально-опасном положении. Стреленко А. А., Ханевская В. В. Социально-психологические проблемы современного общества и человека: пути решения. Сборник научных статей. Под научной редакцией А. П. Орловой. – Витебск, – 2013. Издательство: Витебский государственный университет им. П. М. Машерова (Витебск).

15. Шиляхина Е. Ю. Роль мониторинга в анализе итогов и дальнейшем планировании работы с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации (из опыта работы центра социальной помощи семье и детям) // Социальное обслуживание. – № 11. – 2013. – С.41–47.

**Критерии оценки эффективности программы по профилактике СОП**

Группа критериев	Критерий	Показатели	Способ измерения	Количественная выраженность показателя
1. Интенсивность профилактической работы в образовательной среде	Сохранность и динамика роста количества участников, вовлеченных в профилактические мероприятия (дети, родители, педагоги) К1	Количество обучающихся, вовлеченных в профилактические мероприятия. (А) Количество педагогов, вовлеченных в профилактические мероприятия. (Б) Количество родителей, вовлеченных в профилактические мероприятия. (С)	Журнал учета посещений  Регистрационные ведомости мероприятия.	0-100% Значение по каждому показателю определяется отдельно по формуле: $A * 100\% / B$ , где А – количество обучающихся, родителей или педагогов, вовлеченных в профилактические мероприятия; В – общее количество обучающихся, родителей, педагогов, участие которых предполагалось целями программы Среднее значение по критерию: $K = (A+B+C) / 3$
2. Влияние оказываемое профилактической работой на ее адресатов, изменения в поведении субъектов профилактики (К2)	Стабильность и увеличение процента участников мероприятий, имеющих положительную динамику в ходе осуществляемой профилактической работы (К 2)	Процент обучающихся, имеющих положительную динамику в ходе осуществляемой профилактической работы (L)	Диагностическая методика на выявление отклоняющегося поведения (А. Н. Орел)	0-100 % Значение по показателю определяется по формуле: $A * 100\% / B$ , где А – количество обучающихся, вовлеченных в профилактические мероприятия и имеющих положительную динамику по результатам диагностики. В – общее количество обучающихся, вовлеченных в профилактические мероприятия.
		Процент обучающихся «группы риска», имеющих положительную динамику в ходе осуществляемой профилактической работы (N)	Диагностическая методика на выявление отклоняющегося поведения (А.Н. Орел), Наблюдение, беседы с педагогами и родителями.	0-100 % Значение по показателю определяется отдельно, по формуле: $A * 100\% / B$ , где А – количество обучающихся группы риска, вовлеченных в профилактические мероприятия и имеющих положительную динамику по методу экспертных оценок. В – общее количество обучающихся группы риска, вовлеченных в

Группа критериев	Критерий	Показатели	Способ измерения	Количественная выраженность показателя
			Метод экспертных оценок	профилактические мероприятия. Значение по группе критериев К 2: $K_2 = K_2$ Среднее значение по критерию: $K_2 = (L+N) / 2$

Интерпретация итогового значения  $K_2$ :  $K_2 = (K_1+K_2)/2$  .

Минимальное значение – 0 баллов, максимальное значение – 100 %

Оценка в диапазоне 70-100 % указывает на то, что цель, поставленная в программе, достигнута, получен ожидаемый результат. Соответственно оценки в диапазоне 0-50 % говорят о том, что программа не эффективна, либо низко эффективна, но ее воздействие было смещено на иные результаты, не относящиеся к профилактически значимым.

### **Психологическая профилактическая программа «Позитивная линия жизни»**

(Профилактика авитального поведения обучающихся 15-17 лет)

***Савельева Е. Н.,**  
педагог-психолог*

*МАОУ «Гимназия № 100 г. Челябинска»*

Жизнь сегодня предъявляет к подросткам высокие требования, определяет приоритеты и навязывает ценности, реализовать которые молодой человек зачастую не может по объективным причинам: невозможность самостоятельного трудоустройства, недостаток средств у родителей для получения образования, неумение самореализоваться и др. Современный подросток испытывает высокую тревожность в отношении будущего, остро переживает конфликты с родителями, что порождает у него чувства одиночества и незащищенности. Для подростков характерно недостаточное развитие ценностно-смысловой сферы: они не могут осмыслить собственную жизнь, ее цели ценности, у них не сформировалась зрелая жизненная позиция.

Все эти феномены психологической жизни подростков вместе с амбивалентным отношением в обществе к суициду провоцируют суицидальную незащищенность данной возрастной группы.

Одним из направлений профилактики саморазрушающего поведения является работа с подростками по развитию их духовно-нравственной сферы: помощь в осознании своей жизни как главной ценности, поддержка в осознании своей жизни как главной ценности, поддержка в планировании и структурировании собственной жизни, содействие пониманию своих целей и ценностей. Такого рода работа в школе формирует жизнеутверждающие установки у обучающихся и предупреждает появление суицидальных тенденций у школьников. Жизнеутверждающие установки как неосознаваемые



внутренние структуры психики помогают подростку развить в себе такое личностное качество как жизнестойкость, выступающую в виде антисуицидального барьера [6].

В связи с тем, что статистика показала неблагоприятные последствия массового информирования о случаях суицида, а также проведения бесед с обучающимися и их родителями по данной тематике, был сделан вывод о том, что такой способ профилактики служит причиной акцентирования людей и в частности подростков на этой проблеме. Анализ работы специалистов в этой области дал толчок поиску нового подхода к профилактике суицида. В связи с этим была разработана данная программа. Основная мысль заключается в формировании и развитии у обучающихся психологических ресурсов личности, которые будут служить в качестве «антисуицидальной платформы». Кроме успешной профилактики проблемы подросткового самоубийства, работа над внешними и внутренними ресурсами человека предотвращает повышение тревожности, агрессивности детей, понижает уровень фрустрации и депрессивных состояний, а также развивает способность справляться с различными трудностями. [12] Исходя из вышесказанного, можно заключить, что данная программа будет способствовать здоровому развитию личности, а также повышать успешность детей не только в процессе обучения, но и в любой важной для них деятельности.

### **Аннотация программы**

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897 и среднего (полного) общего образования от 17 мая 2012г. № 413.

Стандарт основного общего образования направлен на обеспечение:

- формирования российской гражданской идентичности обучающихся;
- воспитания и социализации обучающихся, их самоидентификацию посредством лично и общественно значимой деятельности, социального и гражданского становления,
  - создания условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся;
  - духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся и сохранения их здоровья;
  - условий создания социальной обеспечивающей их социальную лично значимой деятельности.
- Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника основной школы»):
  - любящий свой край и своё Отечество, знающий русский и родной язык, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;
  - осознающий и принимающий ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального русского народа, человечества;

- активно и заинтересованно познающий мир, осознающий ценность труда, науки и творчества;
- умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способный применять полученные знания на практике;
- социально активный, уважающий закон и правопорядок, соизмеряющий свои поступки с нравственными ценностями, осознающий свои обязанности перед семьёй, обществом, Отечеством;
- уважающий других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды.
- Стандарт среднего (полного) образования ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника школы»): любящий свой край и свою Родину, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;
- осознающий и принимающий традиционные ценности семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающий свою сопричастность судьбе Отечества;
- креативный и критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир, осознающий ценность образования и науки, труда и творчества для человека и общества;
- владеющий основами научных методов познания окружающего мира;
- мотивированный на творчество и инновационную деятельность;
- готовый к сотрудничеству, способный осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность;
- осознающий себя личностью, социально активный, уважающий закон и правопорядок, осознающий ответственность перед семьёй, обществом, государством, человечеством;
- уважающий мнение других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать;
- осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;
- подготовленный к осознанному выбору профессии, понимающий значение профессиональной деятельности для человека и общества;
- мотивированный на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

Медики, социологи, педагоги и психологи констатируют рост числа детей и подростков с алкогольной, наркотической и другими видами зависимостей, детских и подростковых самоубийств и преступлений. Профилактическая работа не дает ощутимых результатов, потому что направлена на борьбу с симптомами, а не с болезнью. Болезнь возникает в результате совпадения ряда взаимосвязанных внешних и внутренних факторов.

К внешним факторам условно можно отнести социально-экономическую ситуацию. Обычно само общество через социальные институты и группы

регулирует социальное поведение людей с помощью поощрений и наказаний. Однако в кризисные периоды происходит разрушение норм и механизмов социального контроля, что ведет к нравственной дезориентации вследствие размывания норм и ценностей общества. Особенно остро реагируют на это состояние общества молодые люди. Внутренний протест против такого положения дел может спровоцировать отклоняющееся поведение, разновидностью которого является саморазрушающее поведение.

Саморазрушающее поведение – это ответ на невозможность позитивной самореализации в этом мире, протест против лжи, двойных стандартов, безразличия и несправедливости общества, в котором происходит чудовищное расслоение по множеству параметров: одаренный – бесперспективный, богатый – нищий, успешный – неуспешный. Родители заняты вопросами выживания, учителям некогда поговорить с детьми по душам – они тоже не живут, а выживают, и все ресурсы брошены на подготовку к «поступлению» детей в вузы и получению чаще всего никому не нужной специальности. [18]

В группу риска входят как минимум две категории подростков. Во-первых, это подростки, испытывающие трудности в общении со взрослыми и сверстниками. Их могут травить в школе за то, что они другие, а взрослые этого не видят или не хотят видеть, так как не знают, что с этим делать. Родителям хватает сил и времени только на то, чтобы одеть-накормить своего ребенка; нет общих дел, тем, интересов. Все ли мы знаем, с кем дружит или враждует сын или дочь, какие фильмы смотрит, какую музыку слушает, в какие игры играет, чем занимается в телефоне или планшете? Если живой, неподдельный интерес взрослых подменяется контролем и запретами, подросток замыкается, как устрица, и тревожные сигналы будет сложнее обнаружить.

Во-вторых, это подростки, не имеющие возможности позитивной самореализации. Можно создать условия узкой группе избранных, назвав их одаренными или детьми с ограниченными возможностями, но что делать остальным? Самоутверждаться там, где это не требует ни сил, ни средств, где тебя примут всерьез и хотя бы выслушают, то есть в виртуальном мире.

По мнению руководителя отдела суицидологии Московского НИИ психиатрии профессора Евгения Любова, основная клиническая причина суицидов – скрытая депрессия, которая обычно начинается в подростковом возрасте. Она остается незаметной, потому что дети, как правило, говорят не о сниженном настроении или чувстве вины, а о внутренней пустоте и скуке. Такие дети одиноки, но они нуждаются в общении и ищут его в Сети, где объединяются в группы таких же изгоев.

К внутренним причинам можно отнести несформированность эмоционально-волевой и ценностно-смысловой сферы, отсутствие навыков конструктивного взаимодействия с другими людьми, низкий уровень субъективного контроля, отсутствие критичности, ориентацию на внешние мотивы деятельности. Все эти дефициты делают молодых людей уязвимыми для любого негативного воздействия. И это – поле совместного и слаженного действия семьи, школы и других социальных институтов, заинтересованных в сохранении телесного и психического здоровья детей и подростков. [6]

## **Описание участников программы**

Программа предназначена для обучающихся 15–17 лет. Обучающиеся в группу набираются по результатам социально-психологического тестирования. С помощью него выявляются подростки, имеющие высокий уровень тревожности, импульсивности, фрустрации, склонные к риску, также имеющие низкие баллы по факторам защиты: принятие родителями и одноклассниками.

## **Научно-методические основания программы**

Социально-психологические аспекты суицида наиболее обстоятельно рассмотрены в работах Э. Дюркгейма, П. Ф. Булацеля, М. Губского, А. В. Лихачёва, Н. Мухина, П. Ольхина, Л. К. Шейниса, в исследованиях А. Г. Амбрумовой, Л. Л. Бергельсона, И. Б. Дермановой, Т. А. Донских, Ц. П. Короленко, С. Г. Смидович, В. А. Тихоненко, Е.М. Вроно, Э. Фурман, И. А. Степанова, Ю. И. Полищук, Е. Т. Соколовой.

Анализ работы специалистов в этой области дал толчок поиску нового подхода к профилактике суицида. В связи с этим была разработана данная программа. Основная мысль работы заключается в том, чтобы заранее формировать и развивать у обучающихся психологические ресурсы личности, которые будут служить в качестве «антисуицидальной платформы». Кроме успешной профилактики проблемы подросткового самоубийства, работа над внешними и внутренними ресурсами человека предотвращает повышение тревожности, агрессивности детей, а также развивает способность справляться с различными трудностями. Если говорить в общем, то можно заключить – данная программа будет способствовать здоровому развитию личности, а также повышать успешность детей не только в процессе обучения, но и в любой важной для них деятельности. [18]

Психологические ресурсы личности (П.Р.Л.) – это характеристики и свойства личности, а также ряд внешних факторов, помогающие человеку справляться с критическими условиями»; выделены и охарактеризованы два вида П.Р.Л.: внутренние – характеристики и свойства личности; внешние – жизненные обстоятельства и факторы (семья, друзья, хобби, отдых, работа, труд и т. д.).

Внутренняя структура психологических ресурсов опирается на следующие свойства личности:

- ответственность,
- бесконфликтность (навыки эффективного выхода из конфликтных ситуаций),
- позитивное мышление (восприятие любых ситуаций, как дополнительных возможностей, а также акцентирование мышления на положительных сторонах жизни),
- целеустремленность (присутствие цели в жизни и стремление к ней является одной из самых сильных основ профилактики суицида).

Внешняя структура психологических ресурсов основана на 5 компонентах:

- семья (родственники),
- любовь,
- друзья,

- хобби, любимое дело (самоактуализация в работе),
- развлечения, отдых.

Психологические качества человека рассматриваются как ресурсы, позволяющие более эффективно действовать и добиваться успеха, преодолевать стрессы и справляться с жизненными трудностями. Так, среди познавательных ресурсов чаще всего рассматривается интеллект как общая адаптивная способность человека – сфера когнитивной психологии.

Психологические ресурсы традиционно рассматриваются в связи с исследованием конструктивного начала личности, проводимого в рамках гуманистического направления в психологии. Наиболее важное в этом смысле направление исследований заключается в изучении того, как люди справляются с трудными жизненными событиями, за счет каких качеств и свойств они преодолевают стресс. В этой связи развивается проблематика психологического совладания (копинг-поведение), раскрываются личностные характеристики, которые либо способствуют, либо препятствуют индивиду совладать с экстремальными жизненными ситуациями.

Углубленное изучение феномена суицида за последнее десятилетие подтвердило его неоднородность и неоднозначность. Суицидологами (врачами и психологами) была признана несостоятельность психопатологической концепции суицида, согласно которой самоубийство – это всегда аутоагрессивный акт психически больного человека. Было показано, что значительная часть самоубийств совершается психически здоровыми лицами в результате социально-психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального конфликта. Наряду с этим получило распространение представление о том, что сам акт самоубийства, совершаемый психически здоровым индивидом, представляет собой во многих случаях непатологическую психологическую реакцию личности на экстремальные обстоятельства. Это представление нашло отражение в концепции непатологических суицидоопасных ситуационных реакций, которая декларирует положение о том, что во многих случаях самоубийство совершается психически здоровыми людьми в состоянии психологической реакции на чрезвычайные обстоятельства.

В науке существует термин «пубертатный суицид». Им обозначается целое явление – подростковые самоубийства. По Морису Фарберу, психологический компонент суицидального поведения в этом возрасте представляет собой паттерн, состоящий из четырех психологических характеристик.

1. Эгоцентризм. В подростковом возрасте он развит очень сильно, поэтому при попадании в тяжелые жизненные условия, подросток начинает переживать, страдать, замыкаться на себе. Эгоцентризм здесь приобретает характер отрицания себя. [1]

2. Аутоагрессия. В подростковом возрасте уровень агрессии повышается. Если у подростка формируется негативное отношение к себе, то агрессия направляется на самого себя. С точки зрения составляющей аутоагрессии здесь присутствует эмоциональный компонент: тревога, чувство вины, депрессия. Подросток часто не понимает, что с ним происходит, не может и не умеет

поделиться своими ощущениями. Еще одна составляющая аутоагрессии – заниженная самооценка.

3. Пессимистическая установка. Несколько лет назад кафедра общей психологии Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена провела широкомасштабное исследование по изучению проблемных зон подростка. Самой проблемной зоной оказалось будущее. По отношению к нему подросток испытывает страх, тревогу. На этом фоне пессимистическая установка как психофизиологическая готовность действовать в кризисной ситуации у подростка развивается быстрее, чем у взрослого.

4. Паранояльность. Речь идет о том, что у человека, переживающего это состояние, параноидальные тенденции отчетливы: треть людей, что совершили попытки суицида, повторяют их в течение года. При параноидальном состоянии происходят сужение сознания и фиксация на определенные ценности. Применимо к подросткам, в их возрасте ценностно-ориентационная сфера не сформирована. Идея уйти из жизни как выход из кризисной ситуации в отсутствие ценностей и жизненного опыта быстро становится доминантой. Плюс мотивы, толкающие на это: протест, призыв к помощи, самонаказание, уход от тяжелых душевных и физических страданий, капитуляция. Когда гармонии нет, ребенок начинает протестовать в ответ на педагогическое давление.

Поскольку дети подросткового возраста наиболее уязвимы перед воздействием неблагоприятных психосоциальных факторов, особенно важным является проведение своевременной профилактической работы с этой возрастной группой.

#### **Методологические принципы программы**

- *Принцип системности.* Программа представляет собой систематизированное, структурированное изложение методического материала по работе с подростками старшего возраста в форме групповых занятий. В основу систематизации материала положены идеи развития психологических ресурсов личности.

- *Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка.* Этот принцип согласует требование соответствия хода психического и личностного развития ребенка нормативному развитию, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития каждой личности – другой.

- *Принцип личностного подхода.* Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка, что отражено в задачах и содержании программы. Взаимодействие с ребенком опирается на естественные процессы и проходит в зоне ближайшего развития ребенка, признания ценности его творческого потенциала, уникальности его личности и права на уважение его потребностей (Л. С. Выготский).

- *Принцип комплексности методов психологического воздействия.* Метод психологического воздействия представляет собой не просто набор операций и совокупность технических приемов. Уже использование тех или иных

понятий означает фиксирование соответствующих этим понятиям свойств реального объекта, определенную их иерархию и отражает исходную позицию.

### **Нормативно-правовые основы программы**

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413.

### **Структура и содержание программы**

Форма работы: групповая.

Оптимальная численность группы: 10-15 человек.

Продолжительность занятий: 1 час 30 минут.

Частота занятий – два раза в неделю. Всего 10 занятий.

Тематическое планирование скорректировано на 5 недель. Такой временной промежуток между занятиями, с одной стороны, дает необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации. С другой стороны, за это время знания и полученный опыт не успевают забыться, поэтому информация каждого последующего занятия будет базироваться на актуализированных знаниях прошлого урока.

### **Структура занятий**

1. Организационный этап.
2. Обсуждение выполнения домашнего задания (при его наличии).
3. Выполнение упражнений.
4. Обсуждение выполненных упражнений, мыслей и эмоций, возникающих в это время.
5. Формулирование вывода по проделанным упражнениям.

### **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Название тем</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Вводное занятие. Знакомство.	1,5
2.	Осознание внешних и внутренних ресурсов.	1,5
3.	Внешние ресурсы личности.	1,5
4.	Внутренние ресурсы личности.	1,5
5.	Жизнь как главная ценность.	1,5
6.	Умение справляться с трудностями.	1,5
7.	Уверенность в себе.	1,5
8.	Чувство ответственности.	1,5
9.	Поведение в конфликтной ситуации.	1,5
10.	Приемы саморелаксации.	1,5

## **Описание используемых методик, технологий, инструментария**

Психологический тренинг – это совокупность групповых методов формирования умений и навыков самопознания, общения и взаимодействия людей в группе [7].

Проведение тренинга требует обязательного соблюдения нескольких принципов:

1. Принцип моделирования. Воспроизведение ситуаций, где участники проявляют позитивные или негативные элементы в поведении.

2. Принцип «здесь и сейчас». Обсуждаются и устаиваются внимания только события, относящиеся к тренингу. Все второстепенные разговоры пресекаются (иногда человек начинает говорить на отстраненные темы в целях самозащиты).

3. Принцип обратной связи. Обязательный опрос и учет мнений и состояний участников, анализ, рефлексия, обсуждение, внесение предложений.

4. Принцип новизны. Многообразие и постоянная смена тренинговых упражнений и игр, регулярная смена партнеров по играм в рамках тренинга.

5. Принцип диагностики. Ведущий ни на секунду не должен прекращать наблюдение за состоянием группы и каждого из ее участников.

6. Исследовательский принцип. Ведущий направляет группу, а участники сами находят ответы на вопросы и решение задач.

7. Принцип активности. В работе должен быть задействован каждый участник.

8. Принцип целеполагания. Цели определяются ведущим заранее, но в процессе работы он обязан при необходимости их моделировать.

9. Принцип доверительности и конфиденциальности. Информация с занятий не выносится во внешний мир, что позволяет участникам быть честными и открытыми.

10. Принцип персонификации. В процессе тренинга запрещаются безличные высказывания. Все реплики имеют адресата (от кого, кому).

11. Принцип экспликации чувств. В форме обратной связи описываются свои переживания и чувства партнера.

12. «Один говорит – все слушают».

Сценарий тренинга разрабатывается заранее, как правило, он предполагает несколько занятий. Каждое занятие – опыт для участников. Отдельные занятия строятся приблизительно по следующему плану:

1. Начинается тренинг со знакомства участников. Для этого подходит игра или упражнение для самопрезентации с элементом «снежного кома». Если участники уже знакомы, то имена запоминаются только ведущим. Вариант самопрезентации может быть разным, например, назвать имя предыдущего участника, свое и три глагола о себе.

2. Далее следует разминка с упражнениями коммуникативной направленности, эмоциональной и поведенческой. После следует групповая дискуссия и обозначение цели занятия (кроме общей цели есть отдельные для занятий). Выбирается пара ситуаций для дискуссии и ролевых игр (предлагают сами участники, что-то из «наболевшего» и актуального прямо сейчас). В конце



каждой игры или упражнения проводится групповая дискуссия, участники оценивают свою активность и состояние.

3. После идут упражнения узкой направленности для развития конкретных навыков и умений.

4. Игровыми упражнениями закрепляется непринужденная обстановка.

5. Рефлексия по всему занятию.

Как правило, выбирается ведущий. Обычно это психолог, если мы говорим о тренинге как профессиональном методе коррекции. Сама группа располагается в форме круга.

Главное отличие социально-психологического тренинга от других тренингов – в его содержание всегда входит дискуссия, цель которой – интенсивно и продуктивно решать групповые задачи. Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности участников под руководством ведущего с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе общения [7]. Использование метода позволяет:

- дать участникам возможность увидеть проблему с разных сторон;
- уточнить персональные позиции и личные точки зрения участников;
- ослабить скрытые конфликты;
- выработать общее решение группы;
- повысить активность работы участников дискуссии;
- повысить интерес участников к проблеме и мнению других;
- удовлетворить потребность детей в признании и уважении.

Кроме дискуссии тренинг включает ролевые игры. Признаки ролевой игры: управляющая модель, роли с разными целями и взаимодействием между собой, общие цели игры, множество решений и альтернативных сценариев развязки, групповое или индивидуальное оценивание игры, эмоциональное напряжение (управляемое). Ролевые игры имеют ряд особенностей:

- снимают все оковы с участников (чаще роль далека от реальной жизни);
- условны;
- способствуют раскованности;
- развивают креативность;
- позволяют экспериментировать с моделями поведения без последствий;
- расширяют индивидуальный опыт и стратегии поведения, обучают более успешным моделям.

Ролевые игры выявляют ошибки в общении и поведении, помогают их анализировать. Вместе с этим корректируется эмоциональное состояние участника и накапливается опыт конструктивного ведения бесед. Кроме того, выявляются неэффективные и тормозящие личностное развитие стереотипы поведения.

Ролевые игры бывают двух типов: спонтанные (импровизация) и сюжетные (по сценарию). Спонтанные игры не требуют подготовки, они развивают творческий потенциал участников и ориентированы на актуальные в настоящую минуту проблемы (могут быть придуманы прямо во время тренинга).

Сюжетные игры решают популярные проблемы и задачи общего плана, которые ведущий ставит до тренинга. Как правило, это более сложные игры. Они не подходят для обучения новым моделям поведения.

По сравнению с индивидуальной групповая форма работы с подростками имеет ряд достоинств:

- Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем.

- Группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров; по сути дела, в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни. Это дает детям возможность увидеть и проанализировать закономерности общения и поведения других подростков и самих себя, не очевидные в житейских ситуациях.

- Возможность получения обратной связи от детей со сходными проблемами; в реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную обратную связь, позволяющую увидеть себя в глазах других людей.

- В группе подростки могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения. Применяемыми кем-то другим; возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания.

- Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания; эти процессы не могут быть полными без участия других людей; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя и повысить уверенность в себе.

В качестве диагностического инструментария в программе используются следующие методики: «Тест витальности» (Г. В. Резапкина) [11], выявляющей группу риска среди обучающихся 8–11 классов на основании самооценки жизненного тонуса, стрессоустойчивости» и независимости подростков, а также «Опросник суицидального риска» (модификация Т. Н. Разуваевой) [19] с целью выявления уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства, предназначенный для обучающихся 8-11 классов. Диагностика проводится дважды: перед началом работы по программе и в конце работы.

### **Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

Права детей (и других участников программы) гарантируются:

- соблюдением Конвенции о правах ребенка, Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.98 № 124-ФЗ, принятым в профессиональном сообществе Этическим кодексом психолога и должностными инструкциями педагога-психолога, ведущего занятия по данной программе;

- здоровьесберегающим подходом к организации образовательного процесса и построению содержания занятий;

- взаимодействием в случае необходимости (наличие гиперактивности, агрессивности и других индивидуальных особенностей развития детей) с другими узкими специалистами в области здоровья и развития ребенка (нейропсихолог, психоневролог, психотерапевт, невропатолог, социальный педагог и др.);

- гибкостью в выборе стратегии реализации программы, основанной на учете индивидуальности детей и потребностей в профессиональной помощи родителей и педагогов;

Для проведения занятий обязательно принятие правил поведения и санкций за их нарушение, вырабатываемых всеми участниками группы. Их наличие предполагает, что дети теперь сами контролируют свое поведение, а также автоматически снижает внешний контроль со стороны ведущего и повышает ответственность обучающихся за происходящее в группе и собственную работу в ней.

### **Описание сфер ответственности основных прав и обязанностей участников программы**

<b>Субъект ответственности</b>	<b>Ответственность</b>
Администрация гимназии	Соблюдение основных документов регламентации образовательной деятельности гимназии.
Педагог-психолог, педагогический коллектив	Реализация субъект-субъектного взаимодействия в образовательном процессе, направленного на формирование благоприятного психологического климата среди обучающихся.
Родители	Бережное отношение к психическому здоровью своих детей; соблюдение полученных рекомендаций от педагога-психолога.
<b>Права</b>	
Администрация гимназии	Получать информацию по организации занятий. Знакомиться с документацией открытого доступа, отчетностью и эффективностью реализации программы.
Педагог-психолог, педагогический коллектив	Повышать квалификацию в сфере преподавания психологических знаний. Реализовывать психологически безопасные способы взаимодействия с обучающимися гимназии.
Родители	Получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанных с компетенцией педагога-психолога образования.
<b>Обязанности</b>	
Администрация гимназии	Организовывать условия для проведения занятий
Педагог-психолог	Соблюдать реализацию благоприятного психологического сопровождения учащихся в ОУ.
Педагогический коллектив	Оперативно информировать педагога-психолога об изменениях психического/психологического состояния обучающихся. Формировать психологически комфортный

Субъект ответственности	Ответственность
	и позитивный психологический климат в процессе образовательной деятельности.
Родители	Информировать педагога-психолога об изменениях психического/психологического состояния обучающегося.

### **Требования к специалистам, реализующим программу**

Педагог-психолог, осуществляющий реализацию данной программы, должен:

- знать особенности развития детей среднего и старшего подростковых возрастов, а также специфику и основные принципы работы с детьми подростками;
- уметь использовать различные методы работы с подростками;
- владеть навыками проведения развивающих занятий, игр и упражнений с детьми данной возрастной группы;
- уважительно и доброжелательно относиться к детям и их потребностям;
- принимать любого ребенка таким, какой он есть, признавать его ценность, значимость, уникальность;
- оказывать положительную эмоциональную поддержку любого малейшего достижения ребенка, способствуя созданию ситуации успеха;
- создавать на занятиях чувство безопасности в системе взаимных отношений, благодаря чему дети могут свободно исследовать и выражать свое «Я», безопасно проявлять свои эмоции и чувства.

**Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.)**

Занятия проводятся в учебном классе. Оборудование: стулья, доска, бумага, ручки.

### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа «Позитивная линия жизни» реализуется в течение пяти недель. В начале и конце реализации программы проводятся диагностические мероприятия, позволяющие оценить эффективность программы.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы «Позитивная линия жизни»

В результате прохождения программного материала обучающиеся должны уметь:

В сфере общения:

- владеть языковыми средствами – уметь ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- уметь находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

В поведении:

- уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- уметь выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- уметь бережно, ответственно и компетентно относиться к своему физическому и психологическому здоровью;
- уметь принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни;
- уметь разрешать жизненные проблемы;
- уметь делать личностный выбор в решении моральных проблем;
- уметь осознанно и ответственно относиться к собственным поступкам.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Программа «Позитивная линия жизни» реализуется педагогом-психологом МАОУ «Гимназия № 100 г. Челябинска».

Внутренний контроль реализации программы проводится заместителем директора по воспитательной работе. Контроль за проведением занятий осуществляется по плану работы заместителя директора по ВР.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные**

Система оценки достижения планируемых результатов состоит из включенного наблюдения, качественной оценки выполнения заданий, результатов диагностического обследования.

Критерии положительной оценки:

- повышение у обучающихся уровня витальности, то есть жизненной силы, энергии, позитивного настроения, целеустремленности и твердости в сочетании с эмоциональной стабильностью и здоровьем;
- повышение уровня стрессоустойчивости;
- сформированная положительная концепция собственной личности;
- сформированное умение управлять своими эмоциями.

В начале и конце программы проводится диагностика по методикам: «Тест витальности» (Г. В. Резапкина) [11], выявляющей группу риска среди обучающихся 8–11 классов на основании самооценки жизненного тонуса, стрессоустойчивости» и независимости подростков, а также «Опросник суицидального риска» (модификация Т. Н. Разуваевой) [19] с целью выявления уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства, предназначенный для обучающихся 8-11 классов. Данные методики представлены в приложении I.

Выбранные методы и методики отвечают цели, содержанию программы, возрастно-психологическим характеристикам участников программы.

**Сведения о практической апробации программы**

Программа была составлена и апробирована на базе МАОУ «Гимназия № 100 г. Челябинска» в 2020/2021 учебном году. В текущем учебном году программа была реализована в ноябре-декабре 2021 года. Данные можно увидеть в Приложении II.

Конспекты занятий представлены в Приложении III.

## Литература

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. – М.: Академия, 1999.
2. Анцупов А. Я., Шипилов А. Я. Конфликтология: Учебник для вузов – СПб.: Питер, 2008.
3. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков.– СПб.: Питер, 2006.
4. Грибоедова О. Стресс – кто кого? //Школьный психолог, 2014 № 10.
5. Дудина Д. Формирование психологических ресурсов личности//Школьный психолог, 2015 № 5-6.
6. Казанская В. Г. Суицидальное поведение подростка: своевременная помощь/ Под ред. А.С. Обухова. – М.: Национальный книжный центр, 2015.
7. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
8. Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. – СПб.: Речь, 2007.
9. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2006.
10. Микляева А. В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2006.
11. Резапкина Г. Будь в тонусе! Выявление старшеклассников группы риска //Школьный психолог, 2017 №7-8
12. Сакович Н. У последней черты. Содержание антисуицидальной профилактической работы в учреждении образования //Школьный психолог, 2011 № 15.
13. Стишенок И. В. Тренинг уверенности в себе. – СПб.: Питер, 2006.
14. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Питер, 2005.
15. Широкова И. Б. Тренинг самопознания для подростков. – М., 2005.
16. Штейнберг Э., Кий Н. Линия жизни. Профилактика суицидальных тенденций у подростков //Школьный психолог, 2012 № 5-6.
17. Штейнберг Э. Позитивная линия жизни // Школьный психолог, 2013 № 3.
18. Шувалов А. Детский суицид: попытка осмысления проблемы // Школьный психолог, 2013 № 1.
19. Опросник суицидального риска (модификация Т. Н. Разуваевой [Электронный ресурс]/centr7ya.info

**Результаты диагностики по тесту витальности**

уровень	Результаты до работы по программе	Результаты после работы по программе
<b>Жизненный тонус</b>		
средний	55 %	85 %
низкий	45 %	15 %
<b>Целеустремленность</b>		
средний	40 %	70 %
низкий	60 %	30 %
<b>Стрессоустойчивость</b>		
средний	25 %	65 %
низкий	75 %	35 %
<b>Независимость от окружающих</b>		
средний	60 %	85 %
низкий	40 %	15 %
<b>Витальность</b>		
средний	65 %	80 %
низкий	35 %	20 %

**Результаты диагностики по опроснику суицидального риска**

шкалы	До работы по программе	После работы по программе
Демонстративность	4,8	3,6
Аффективность	5,5	3,3
Уникальность	4	2
Несостоятельность	6	4,5
Социальный пессимизм	5	3
Слом культурных барьеров	4,6	2,3
Максимализм	6,4	3,2
Временная перспектива	4,4	3,3
Антисуицидальный фактор	6,4	6,4

**Занятие 1.**

**Цели:** знакомство участников группы с предстоящей работой, ознакомление с правилами работы в режиме тренинга, формирование заинтересованности в программе и мотивация детей на активность.

Занятие начинается вступительным словом психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого он отвечает на возникшие у детей вопросы. Далее обучающимся предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы.

**Ведущий.** Сейчас вы находитесь в подростковом возрасте. Я понимаю, что вы обеспокоены массой жизненных обстоятельств. У кого-то возникают

проблемы в личной жизни, кто-то обеспокоен отношениями с семьей и, в частности, с родителями, кто-то не уверен в себе, и это мешает вам достигать в жизни определенных целей. Что вы чувствуете сейчас по этому поводу?

(Выслушивает несколько ответов от группы.)

В дальнейшем у вас тоже могут быть самые разные трудности и проблемы, это часть нашей жизни. Важно уметь с ними правильно работать. Итак, в процессе наших занятий научитесь самостоятельно справляться со стрессовыми ситуациями. Станете более уверенными и самостоятельными, почувствуете в себе силы достичь практически любых целей в жизни. Но все это только при условии вашей активной работы не только над собой, но и в группе.

### *Упражнение 1. Знакомство*

Стулья расставляются по кругу. Участникам тренинга дается задание назвать свое имя и ту черту характера, которой он гордится. Если возникают затруднения, остальным участникам разрешается помочь. Упражнение проходит в режиме «снежного кома». Каждый последующий участник, после того как проговорит свое имя и черту характера, должен перечислить всех предыдущих участников не только по именам, но и по чертам характера.

Упражнение акцентирует внимание детей на положительной стороне своей личности. Причем подкрепление поступает и от группы. Все это влияет на появление тенденции действовать в соответствии с этой чертой личности. То есть правильное выполнение данного задания влияет на личностное развитие обучающихся. Тренер также принимает участие в упражнении.

#### *Обсуждение*

- Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?
- Хотелось ли вам назвать не одну, а несколько сильных черт своего характера? Почему?
- Как вы думаете, как перечисленные черты характера могут помочь вам в жизни?
- Какие черты характера вы бы хотели развить?

### *Упражнение 2. Моя семья*

**Ведущий.** Семья – это важный внешний ресурс для многих людей. Именно члены семьи могут успокоить и поддержать, когда вас кто-то обидит. Отдадут последнее, ради того, чтобы вытащить вас из сложной ситуации. Это одни из самых надежных людей в нашей жизни. А теперь давайте задумаемся, что мы сами делаем хорошего для своей семьи.

(Посередине доски проводится линия мелом.)

Сейчас на левой стороне доски мы запишем все то важное, что сделала для вас ваша семья. Всего у нас получится столько пунктов, сколько человек присутствует на занятии. Если у вас будет больше идей, хорошо. Итак, сейчас каждый по очереди выходит к доске и записывает свой вариант. Повторяться в этом задании не разрешается.

А теперь в таком же режиме мы запишем на правой стороне доски то, что вы сами сделали значимого для своей семьи.

#### *Обсуждение*

- Какие параметры было легче писать?



- Какие мысли возникали у вас в процессе выполнения упражнения?
- Как вы думаете, в чем польза совершения этих поступков?
- Захотелось ли вам что-то изменить?
- Что еще вам бы хотелось сделать для своих близких?

#### *Домашнее задание*

**Ведущий.** Вам нужно будет на листе А4 написать большими буквами, за что вы благодарны родителям. Подумайте очень хорошо, перед тем как это сделать. После этого покажите листок семье и обязательно запомните реакцию и слова близких. Попросите их написать на другом листке черту вашего характера, которой они гордятся. Эти листы вам нужно будет принести на занятие. [9]

## **Занятие 2**

**Цель:** способствовать осознанию внешних и внутренних ресурсов и их продуктивности.

### *Упражнение 1. Как я справляюсь с трудностями.*

Упражнение направлено не только на осознание имеющихся ресурсов, но и на обмен опытом между учащимися.

**Ведущий.** В жизни любого человека случаются ситуации, когда приходится очень нелегко, но у каждого есть свой способ, который помогает преодолеть возникшие трудности. Подумайте, что помогает вам, когда на душе очень плохо, и по очереди запишите это на доске. Мы создадим с вами свой ресурсный список.

Чтобы учащимся было легче, психолог может первым внести запись. После составления общего списка психолог анализирует его и разделяет на сферы: «Друзья», «Семья», «Хобби, развлечения», «Учеба, работа», «Любовь». Проводится анализ тех пунктов, которые не вошли в список. Проводится беседа о важности в жизни человека каждой из этих сфер, а также о том, как можно восполнить недостающие.

По результатам упражнения учащиеся видят, какие из сфер у них недостаточно развиты и над чем нужно работать, для того чтобы сфера личностного психологического ресурса была полноценной.

### *Упражнение 2. Сказка возможностей.*

Участникам дается задание разделить альбомный лист на семь квадратов.

**Ведущий.** Вам нужно придумать семь кадров одного рассказа, отвечая на заданные вопросы. [15] Делайте простые схематичные рисунки.

1. Нарисуйте главного героя рассказа.
2. Чего он хочет добиться? Какая у него цель?
3. Какие преграды возникли у него на пути?
4. Кто пришел на помощь?
5. Как были решены проблемы?
6. Чем все закончилось?
7. Что будет дальше?

После того, как все закончили рисовать, психолог начинает объяснять смысл проделанного.

**Ведущий.** Итак, первый квадрат – главный герой, это вы. Вторая картинка – ваша примерная цель либо желание. На третьей картинке изображено то, в чем вы чаще всего видите преграды к достижению цели. Четвертый кадр – это те люди, на которых вы можете надеяться в сложных обстоятельствах. Пятая картинка – то, при помощи чего вы можете решить возникающие в вашей жизни проблемы. Шестой кадр – ваше предположительное видение результата. Седьмая картинка – дальнейшие жизненные перспективы. А теперь, для того чтобы вам было более понятно, мы разберем несколько ваших сюжетов.

Вызываются добровольцы, и на их примере обучающимся еще раз объясняется результат зарисовок.

Обсуждение

- Сложно ли было придумывать, что нарисовать?
- Какой из кадров вызвал наибольшее затруднение? Как вы думаете, почему?
- Как вы считаете, чем могут быть логически связаны 4-я и 5-я картинки?
- Какие из предыдущих сфер (то, что разбиралось в первом упражнении) чаще всего встречались в ваших рассказах? Как вы думаете, почему?
- Какие мысли и эмоции вызвало у вас это задание?
- Как вы думаете, что вы можете изменить, чтобы было еще легче разрешать затруднительные ситуации?

### **Занятие 3**

**Цели:** осознание системы внешних ресурсов личности, развитие позитивного мышления.

Работа с домашним заданием.

**Ведущий.** Вспомните свое домашнее задание. Возьмите магниты и прикрепите первый листок на левой стороне доски, а второй — на правой.

Обсуждение

- Какие сложности возникали в процессе выполнения домашнего задания?
- Кто может описать реакцию родителей?
- Как вы думаете, какая цель была у этого задания?
- Как вы считаете, как связаны между собой листы на правой и левой стороне доски?

*Упражнение 1. Видеть, что скрыто.*

**Ведущий.** Выполняя это упражнение, вы научитесь видеть положительные стороны в любой ситуации, вам станет намного легче избегать стрессов. Также вы увидите, как можно помочь близким людям, когда они чем-то обеспокоены. В нашей жизни большинство людей привыкли воспринимать любую сложную ситуацию как негативную, то есть они видят в ней одни минусы. И по телевизору чаще всего сообщают только о плохих новостях. Люди привыкли жаловаться и возмущаться, что приводит к постоянным стрессам и, соответственно, болезням. На самом деле практически в любой ситуации можно найти множество плюсов и возможностей для себя. Именно это поможет вам выходить из затруднительных ситуаций [4].

Психолог записывает на доске несколько проблемных ситуаций. Группа пытается найти в них положительные стороны.

Примеры проблемных ситуаций:

- после дождя вас обрызгала машина,
- в автобусе у вас украли деньги,
- в школе возник конфликт с учителем,
- расстались с любимым человеком.

Количество плюсов первой ситуации должно быть не меньше 10, второй – 15. Разбирая третью проблему, дети должны найти не меньше 20 плюсов. Всё для наглядности записывается на доске. При появлении сложностей психолог помогает детям взглянуть на ситуацию с разных сторон (в разных областях жизни: семья, друзья, школа, хобби, личность обучающегося и т.д.).

После того как пример тщательно проработан, каждый из учащихся должен вспомнить последнюю актуальную для себя ситуацию и самостоятельно найти положительные моменты. Каждый зачитывает то, что у него получилось. В оставшееся время прорабатываются проблемы, предлагаемые детьми.

Чем больше ситуаций проработано, тем крепче навык закрепится в сознании детей. Такая работа помогает выйти за грань стереотипного мышления. В завершение проводится рефлексия.

*Упражнение 2. Секрет благодарности.*

Ведущий. На листе бумаги следует записать все то, за что вы благодарны. Список должен состоять не меньше, чем из 30 пунктов. Вспомните наше первое занятие, упражнение про семью, подумайте, что важного сделали для вас друзья, а быть может, вы благодарны просто за то, что они у вас есть. Вспомните своих домашних животных. Вспомните тренеров и учителей, которые научили вас тому, что пригодится в жизни. Может быть, вы за что-то благодарны школе; возможно, вы благодарны судьбе за какой-то случай. Подумайте о своем здоровье, о том, что у вас есть ценного из имущества; какие у вас способности и таланты. Тут нет никаких ограничений. Чем больше ваш список, тем лучше.

Обсуждение

- Как вы думаете, зачем мы писали список благодарностей?
- Какие мысли и чувства у вас возникали в процессе выполнения заданий?
- Какое упражнение вам понравилось больше?
- Как вы думаете, какую пользу приносит человеку выполнение этих упражнений?
- Сложно ли вам было писать такие длинные списки?
- Какое из упражнений вызвало больше сложностей? Как вы думаете, почему?

#### **Занятие 4.**

**Цель:** развитие внутренних личностных ресурсов: формирование целеустремленности, обучение правильной постановке целей, развитие умения выстраивать путь достижения цели.

Работа по материалам прошлого занятия.

**Ведущий.** Давайте вспомним, какие упражнения мы выполняли на прошлом занятии. Чему вы научились, выполняя их? Как вы думаете, могут ли умения помочь вам находить плюсы в сложных ситуациях? Как? Чтобы проверить, как вы усвоили этот материал, мы разберем с вами одну ситуацию и постараемся найти в ней как можно больше плюсов.

Для примера берется самая первая ситуация, в которой нужно было найти 10 пунктов. В этот раз дети смогут найти в ней намного больше положительных моментов. На этом примере мы показываем детям, что их способности изменились в лучшую сторону.

*Упражнение 1. Цель понята!*

Психолог проводит беседу о важности правильной постановки целей и о том, почему многие люди не могут воплотить свои цели в жизнь

**Ведущий.** Как мы с вами знаем, практически у каждого человека есть цель, но достигают своей цели лишь единицы. Два человека ставят одну и ту же цель: разбогатеть, но первый человек становится богаче за полгода, а второй всю жизнь так и перебивается от зарплаты до зарплаты. Почему? Именно этот секрет и откроется вам в этом упражнении. Для начала запишите на листах цель, которую вы перед собой ставите в данный момент.

Сформулируйте ее в одном предложении.

Детям дается время, чтобы подумать и записать основную цель, которую они в данный момент перед собой ставят. Все зачитывают свои формулировки, и психолог говорит о тех ошибках, которые были замечены. Далее психолог проговаривает правила формулирования и выстраивания

*Упражнение 2. Ступени к успеху.*

Для начала совместно с группой выбирается любая труднодостижимая цель, например — стать президентом компании. Далее группа совместно с психологом начинает очень подробно расписывать пути достижения этой цели. Все записывается на доске для наглядности.

Обсуждение

- Как вы считаете, любой ли цели в жизни можно достичь?
- Как вы думаете, можно ли расписать несколько путей к достижению одной и той же цели?

В группе выбирается доброволец, его цель записывается на доске, и совместно с группой обсуждаются возможные варианты, как этой цели можно последовательно достичь. Затем каждый из учащихся на листочке прописывает свои ступени к достижению личной цели. Добровольцы могут зачитать свои варианты. В завершение проводится общее обсуждение.

- Какие эмоции и мысли возникали у вас в процессе выполнения этого упражнения?
- Появилось ли у вас больше уверенности в своих силах?
- Как вы считаете, могут ли выученные вами правила помочь в достижении целей?

## Занятие 5.

**Цели:** формирование понятия о жизни как главной ценности, научить подростков находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные формы общения в трудные моменты жизни

**Ведущий.** Возраст, в котором вы находитесь, – это пора самоопределения в жизни, осознания своих целей и ценностей. Но всегда ли вы осознаете свои истинные цели, не подменяете ли их ложными? Что для вас по-настоящему важно и ценно в жизни?

*Упражнение 1. Определи тип поведения*

**Ведущий.** Психологи различают поведение целевое и волевое. Целевое поведение – это поведение малыша: когда он хочет есть или получить игрушку, он кричит; когда хочет спать – засыпает в любой позе. Малыш не умеет сдерживать своих желаний, контролировать импульсы своего тела. Но человек растет и обучается всему этому, в его поведении появляется волевой компонент. Человек в своей жизни использует оба типа поведения. Нет таких людей, которые всегда делают только то, что нужно, и нет таких, кто живет, удовлетворяя только свои желания.

У вас на столах две карточки: синяя (целевое поведение) и зеленая (волевое поведение). Я зачитаю ситуацию, и когда поведение героя будет меняться, поднимите карточку соответствующего цвета.

*Ситуация*

*Вася находился дома после школы, он помнил, что у него завтра контрольная по физике. Он достал учебник и начал читать параграф (волевое). Тут зазвонил телефон, и друг Петя позвал Васю играть в футбол. Вася решил, что еще успеет подготовиться, и побежал во двор (целевое). Он играл в футбол целый час (целевое). Но мысль о предстоящей контрольной не оставляла его. Он собрался с силами, простился с ребятами и побежал домой читать физику (волевое). Через полчаса домой вернулся брат с тренировки и начал рассказывать, как он выиграл соревнование. Они проболтали целый час (целевое). Спихватившись, Вася снова сел за физику (волевое). Позвонил одноклассник, Вася начал с ним обсуждать фильм (целевое).*

*Упражнение 2. Продолжи предложение.*

«Цель в жизни – это...»

Мини-лекция «Уровни сознания»

**Ведущий.** Вы видите, как трудно сформулировать цель. Это происходит потому, что цели часто не осознаются самим человеком, но это не значит, что человек их не имеет, – они спрятаны в подсознании. У человека три уровня сознания: сверхсознание – это область интуиции, сверхспособностей, которые есть у малого количества людей; сознание – на этом уровне вы с помощью слуховых, зрительных и других анализаторов воспринимаете окружающий мир; подсознание – область сознания, которая во многом определяет ваши поступки, действия, но вы их не осознаете.

*Упражнение 3. Болезнь .*

**Ведущий.** Возьмите три чистых листка бумаги. Представьте, что вы заболели и врач определил вам срок жизни 7 лет. Вы сильный человек и не впали

в панику. Вы пришли домой, взяли листок бумаги и написали перечень дел, которые необходимо сделать за отпущенные годы. Напишите этот перечень в столбик на первом листке и отложите в сторону вниз написанным.

В Челябинск прилетели врачи из Санкт-Петербурга с новейшей диагностической аппаратурой. Вы побывали на обследовании и врач сказал, что на самом деле вам осталось жить не более 7 месяцев. Вы взяли лист бумаги и написали перечень дел, которые хотите сделать за этот период. Напишите этот перечень в столбик на втором листке и отложите в сторону вниз написанным.

Затем вы отправились в Москву и попали на прием к знаменитому профессору. Он призвал вас быть мужественным, так как вам осталось жить не более недели. Вы пришли в гостиницу, взяли лист бумаги и написали перечень самых важных дел, которые хотели бы завершить за оставшееся время. Напишите этот перечень в столбик на третьем листке.

Сравните все три листка и отметьте в них общие пункты. Это и есть ваши истинные цели в жизни. Совпали эти цели с теми, которые вы ставили раньше? Осознавали ли вы свои настоящие цели? Что вы можете сделать уже сегодня для выполнения этих целей.

**Вывод.** Истинная цель осознается не всегда.

*Упражнение 4. Линия жизни. [17]*

**Ведущий.** Нарисуйте на листе линию и представьте, что это символический рисунок вашего жизненного пути. На этой линии отметьте точку рождения и точку сегодняшнего дня. В конце линии напишите: сколько лет вы хотели бы прожить. Затем отметьте главные, по вашему мнению, события, которые уже произошли с вами, причем, отмечая положительные события, рисуем стрелку вверх, а плохие события – стрелку вниз.

**Резюме.** В жизни не все бывает гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Иногда кажется, что так тяжело будет всегда, что никогда не кончится этот кошмар и нет никакой надежды, но...

*Рассказ о моряке.*

*В древние времена в одной стране был обычай приговоренных к смерти преступников отправлять на необитаемый остров, где все источники воды были отравлены, и люди постепенно умирали там медленной мучительной смертью.*

*Одного моряка за дерзость приговорили к смерти, посадили на корабль и повезли на остров. Путь до острова занимал четыре дня. Весь путь моряк, прикованный к цепи, сидел на палубе и мысленно прощался с жизнью. Он решил, что не будет ждать мучительной смерти на острове, а когда до конца пути останется немного, бросится за борт. Корабль был в пути уже три дня, когда поднялся страшный ураган. Капитан и экипаж отчаянно боролись за живучесть судна, но океан победил. Капитан приказал расковать пленника, а поскольку тот был опытным моряком, его умелые действия фактически спасли корабль и команду. Благодарный капитан доставил моряка в порт другой страны и подарил ему кошелек с золотыми монетами.*

### *Упражнение 5. Мечта.*

**Ведущий.** У каждого в жизни есть цель. Цель можно назвать мечтой. Мечта сбывается, если мы достигаем поставленной цели.

Нарисуйте прямую линию, в конце которой обозначена ваша заветная мечта-цель. Как она выглядит? Как вы будете выглядеть в тот момент, когда ваша мечта осуществится? Что нужно сделать, чтобы приблизиться к своей мечте хотя бы на шаг? Отметьте этот шаг на линии. Что вы можете сделать уже сегодня? Что вы сделаете завтра? Через неделю? Месяц? Год?

**Вывод.** Умение планировать свою жизнь помогает нам в достижении наших целей.

### *Упражнение 6. Ценности.*

**Ведущий.** Цели жизни человека часто зависят от ценностей, но мы можем их не осознавать.

Учащимся раздаются 7 маленьких листков бумаги. На каждом они должны написать слово, которое обозначает что-то очень ценное для них (человек, вещь, любое понятие). Затем надо разложить листки с ценностями следующим образом: самая важная для подростка, менее важная, еще менее важная и т.д. Предлагается представить, что произошла катастрофа и ценность исчезла, ее необходимо убрать. Так поочередно исчезают все ценности, кроме одной, затем они возвращаются, и предлагается вновь разложить их по степени важности. По окончании упражнения надо проанализировать иерархию ценностей в первоначальном и конечном случае.

**Вывод.** Когда человек прошел опыт неудач и потерь у него появляется истинное осознание главных ценностей в его жизни.

### Занятие 6.

**Цель:** формирование умения справляться с трудностями.

**Обсуждение.** Трудности, которые могут встретиться на моем жизненном пути.

**Ведущий.** Каким вы представляете свое будущее? Какие трудности могут встретиться на вашем пути? Задумываетесь ли вы хотя бы иногда о том, как будете с ними справляться?

Для дополнительной стимуляции обучающихся к разговору следует заметить, что человек, который не видит трудностей, еще незрелый и невзрослый. Если человек на вопрос о своих проблемах отвечает, что у него их нет, значит, он серьезно не задумывается о жизни и, встретившись с трудностями, не сможет их решить конструктивно, так как не имеет опыта анализа проблем. Некоторые ребята, когда думают о своем будущем, представляют его в виде солнечной зеленой лужайки с цветочками, на которой никогда не бывает пасмурно. Но ведь как цветы не растут без дождя, так и жизнь человека не бывает без проблем.

**Вывод.** Любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

Знакомство с алгоритмом решения проблемной ситуации.

- Критическая оценка ситуации.
- Конструктивные выводы.
- Действия по преодолению проблемы.

Упражнение 1. Чтение по ролям проблемной ситуации «Везунчик». Анализ ситуации. [5]

*Роли: автор, Антон, Денис, психолог.*

***Автор.** Два друга, Денис и Антон, восемнадцати лет, студенты политехнического колледжа, летом работали на путине. На заработанные деньги ребята купили себе подержанные автомашины и были счастливы. Начался учебный год, и ребята ездили на учебу на своих машинах. Наступила поздняя осень, зарядили дожди, а однажды ночью выпал снег. Утром улицы превратились в ледяной каток, но ребята поленились поменять летнюю резину на зимнюю, и на «авось» поехали в колледж. По дороге оба попали в аварию. Никто, к счастью, не пострадал, но машины были разбиты.*

***Антон.** Я разбил машину, потому что поленился поменять резину или поехать на автобусе, я проявил лень и безответственность.*

***Психолог.** Антон критически оценивает ситуацию? Он оправдывает себя? Он прав или нет? Может ему просто не повезло, и авария была случайностью? (Обсуждение.)*

***Антон.** Больше я никогда в жизни не поеду на летней резине в гололед, лучше пойду пешком.*

***Психолог.** Делает ли Антон конструктивные выводы? Какой бы вывод сделали вы? Согласны ли вы с Антоном? (Обсуждение.)*

***Автор.** Больше Антон тему разбитой машины не обсуждал. На следующий день он пригласил мастера по кузовному ремонту. Тот назвал сумму ремонта, она оказалась очень высокой. В выходной день Антон собрал друзей, попросил отца о помощи, они разобрали машину и отложили неповрежденные детали, годные для продажи. Антон составил их список и дал объявление в газету о продаже запасных частей. Вечерами он сидел на телефоне и течение двух недель распродал практически все запчасти. Оставшиеся непроданными он отвез в автомагазин, где принимали подержанные запчасти на реализацию.*

*Вырученную сумму Антон положил в банк на карточку, устроился работать курьером на почту, а по выходным подрабатывал грузчиком на рынке, и к лету у него накопилась сумма, практически равная стоимости машину. Летом Антон снова поехал на путину, и 1 сентября в техникум он приехал на новой машине. Все ребята завидовали Антону, до него доносились реплики: «Везет же этому...уже на новой машине ездит».*

***Психолог.** Предпринял ли Антон действия по преодолению проблемы? Какие бы действия предприняли вы? (Обсуждение.)*

***Денис.** Я разбил машину, потому что мне не повезло. Полно народу ехало утром на летней резине, мой сосед Петька, например, и ничего. Если бы не тот мужик на белом микроавтобусе, не та тетка на красной «Шкоде» (я бы теткам вообще права не давал, ездить не умеют), ничего*



бы не случилось. Просто он меня подрезал, а она не вовремя затормозила, уроды такие на дорогах ездят.

**Психолог.** Как оценивает ситуацию Денис? Согласны ли вы с ним? (Обсуждение.)

**Денис.** Мне просто не повезло.

**Психолог.** Кто еще делает такой вывод? Конструктивный ли этот вывод? Как повлияет этот вывод на дальнейшие действия Дениса? Как будут развиваться события? (Обсуждение.)

**Автор.** На следующий день Денис пошел к соседу Петьке, рассказал ему о случившемся. Петька ему посочувствовал и достал для утешения бутылку пива. Они выпили, во время разговора Петька говорил о случайности, жертвой которой стал невезучий Денис. Денис провел у Петьки вечер, и как будто стало легче на душе. На следующий день он встретил в магазине своих товарищей из техникума, рассказал о разбитой машине. Парни посочувствовали, посетовали на невезение и предложили «оттянуться» коктейлем. Еще через день Денис сам взял пару «полторашек» пива и пошел к Петьке с ответным визитом. Так прошла неделя, две... А машина стояла в гараже и покрывалась слоем пыли. Все это время Денис чувствовал себя самым невезучим человеком.

**Психолог.** Предприняты ли действия по преодолению проблемы? Можно ли назвать конструктивными (ведущими к решению проблемы) действия Дениса? Какая из позиций вам ближе? Как вы думаете, определяет ли способ, которым человек преодолевает трудности и жизненные невзгоды, его везение и успех в жизни? (Обсуждение.)

**Вывод.** Для тех, кто никуда не плывет, нет попутного ветра. Если человек старается активно решить проблему, ему везет.

*Упражнение 2. Как ты справляешься с трудностями.*

### **Методика «Моторная проба Шварцландера».**

Каждый участник получает 4 таблицы 10х3 см с ячейками 1 кв.см. УП – уровень притязаний, УД – уровень достижений.

Инструкция: Подумайте, сколько «плюсиков» вы сможете нарисовать в первой таблице за 10 секунд. Это число укажите рядом с таблицей 1(УП 1). Теперь по сигналу начинайте рисовать «плюсики». Подсчитайте их количество и запишите рядом с таблицей 1 (УД 1). Учтывая ваш опыт рисования «плюсиков», подумайте, сколько вы сможете нарисовать их во второй таблице, укажите это число. По итогам выполнения запишите результат...

Процедура повторяется для 3-й и 4-й таблиц. Длительность выполнения третьего задания – 8 секунд (для искусственного создания ситуации неудачи).

Анализ. Сравниваются результаты УП № 1, 2, 3, 4 и анализируются с учетом УД. Обучающиеся должны в зависимости от полученного результата корректировать свой УП, повышать планку желаемого на 1-2 единицы. Если обучающийся повышает УП на 5 и более единиц при низком УД, можно говорить о нереалистично завышенном УП. Наиболее показательным является сопоставление УП № 3 и УП № 4, после того как обучающийся попал в ситуацию неуспеха, именно здесь проявляется модель его поведения при столкновении с трудностями.

Если подросток имел достаточно высокие успехи, УП его повышался в зависимости от достижений, а неуспех вызывал чувство здоровой злости, прилив энергии, желание победить; если УП № 4 был не ниже, чем УП № 2 и УД № 1 и № 2, а, может быть, даже на 1-2 единицы выше, то можно говорить о том, что этот обучающийся имеет высокую уверенность в собственных силах, не пасует перед трудностями, а активно их преодолевает.

Если подросток при высоком УД, попадая в ситуацию неуспеха, резко снижал свой УП (ниже достигнутого ранее), то это сигнализирует о неконструктивном поведении при столкновении с трудностями, о неуверенности в собственных силах. Если же обучающийся ставит уровень притязаний ниже, чем уровень достижений, то это говорит о том, что он боится ситуации успеха, такая ситуация вызывает у него тревогу и неуверенность.

Психолог на занятии объясняет общие позиции анализа, а каждый из подростков может проконсультироваться индивидуально относительно своих результатов. Подростка необходимо не только проинформировать, но и дать общие рекомендации.

### **Занятие 7.**

**Цели:** развитие уверенности в себе, формирование положительного «Я-образа», навыков уверенного поведения.

#### **Обсуждение**

- Что вам особенно запомнилось на предыдущем занятии?
- Кто из вас задумался, над чем в своей жизни нужно работать?
- Появилось ли у вас понимание, как можно восполнить недостающие сферы внешних психологических ресурсов?

**Ведущий.** Мы с вами достаточно долго работаем вместе, и я думаю, что вы готовы к эмоционально открытому занятию. Сегодня наша цель – личностный рост, а конкретнее – развитие уверенности в себе, поэтому постарайтесь выполнять упражнения смело и без стеснения. Если у кого-то будут возникать трудности при выполнении заданий, мы все вместе будем ему помогать.

#### *Упражнение 1. Мнение окружающих. [14]*

Каждый участник тренинга на чистом листе бумаги сверху пишет свое имя и передает листок соседу справа. Таким образом, у каждого из учащихся оказывается листок с чужим именем. Задача: написать о том человеке, чье имя на листе, какую-либо положительную характеристику либо черту внешности, которая кажется привлекательной. Листок загибается гармошкой таким образом, чтобы ничего, кроме имени, не было видно. Далее записка снова передается соседу справа. Таким образом, все участники упражнения напишут друг о друге одну положительную характеристику, не видя при этом, что писали предыдущие. Упражнение заканчивается, когда к участнику возвращается листок с его именем. Далее все по очереди читают, что о них было написано.

#### **Обсуждение**

- Какие мысли и эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?
- Как вы думаете, на что направлено именно это упражнение?
- Согласны ли вы с тем, что о вас написано?

## *Упражнение 2. Подиум*

Стулья расставляются в два ряда, лицом друг к другу, количество стульев должно совпадать с числом участником. Между стульями остается расстояние около двух метров. Данное пространство используется как воображаемый подиум.

### **Первый этап**

**Ведущий.** Сейчас каждый из вас должен пройти по подиуму своей обычной походкой. После этого вы садитесь на последний стул и все участники, сдвигаясь на одно место, пересаживаются. Тот, кто сидел с краю, встает и идет по подиуму. В итоге каждый из вас по очереди должен выполнить это задание.

### **Обсуждение**

- Какие мысли и чувства возникали у вас в тот момент, когда вы шли по подиуму?
- Какие мысли вас посещали, когда вы сидели на стульях со всеми?
- Что вы чувствовали по отношению к тому человеку, который двигался по дорожке?

### **Второй этап**

**Ведущий.** Теперь мы выполним это упражнение еще раз, но пройти нужно будет так, как будто вы известный актер и идете на церемонию вручения премии.

Не исключаются варианты творческого подхода к заданию и импровизации. Упражнение завершится только после того, как каждый из вас выполнит его несколько раз.

### **Обсуждение**

- Какие мысли и чувства возникали у вас в тот момент, когда вы шли по подиуму?
- Какие мысли вас посещали, когда вы сидели на стульях со всеми?
- Что вы чувствовали по отношению к тому человеку, который двигался по дорожке?
- Есть ли отличия в вашем внутреннем состоянии при проходе обычной и уверенной походкой?
- Какое задание было легче и комфортнее выполнять?
- Меняется ли отношение людей к вам при изменении вашего поведения?

## *Упражнение 3. Боязнь сцены*

Стулья ставятся амфитеатром.

**Ведущий.** Вам дается 5 минут на то, чтобы продумать свое выступление перед остальными участниками. Можно представить любой свой талант или способность, можно объединиться друг с другом и изобразить какую-либо сценку. Выступление может ограничиться рассказом о себе или каком-то интересном моменте из жизни, которым вы гордитесь.

Психологу следует внимательно следить за состоянием обучающихся в момент выступления. При возникновении сильных затруднений или чувства неуверенности следует остановить процесс и попросить кого-нибудь из группы помочь товарищу на «сцене».

## **Обсуждение**

– Какие мысли и чувства возникали у вас в момент подготовки к выступлению?

– Что вы чувствовали в момент выступления?

– Какие мысли о выступающих возникали у вас, когда вы были в роли зрителя?

– Хотелось ли вам поддержать тех, кто в момент выступления очень переживал?

– Какие советы вы бы дали людям, чтобы они меньше волновались, выполняя подобные задания?

## **Занятие 8**

**Цель:** способствование развитию чувства ответственности.

**Ведущий.** Ответственность – это важная характеристика и способность человека. Возможно, вы слышали в свой адрес выражение «поражаюсь твоей безответственности» и уже приняли это как должное. Но любое качество личности можно развивать и улучшать. Этим мы с вами и займемся на сегодняшнем занятии. Как вы считаете, какие плюсы в жизни дает человеку это качество – ответственность?

Следует помочь детям прийти к следующим ответам:

- уважение со стороны окружающих,
- доверие близких людей,
- умение заканчивать начатое до конца,
- хорошие оценки.

*Упражнение 1. Мое решение – моя ответственность [8]*

**Ведущий.** Теперь давайте посмотрим, как ответственность влияет на наши отношения с окружающими. Итак, нам нужны три добровольца, которые разыграют три роли в следующей жизненной ситуации: вы ссоритесь с любимым человеком, с которым планировали вступить в брак, после чего вы идете за советом к другу (подруге).

**Лист 1.** Роль провинившегося. Вы начали курить, чем очень расстроили любимого человека.

**Лист 2.** Роль обиженного. Вы в шоке от того, что от вас скрыли факт курения. Не знаете, что делать, ведь доверие – это основа отношений. После ссоры идете за советом к другу. И делаете так, как он вам скажет.

**Лист 3.** Роль друга. Вы в шоке от поведения провинившегося и испытываете жалость к любимому другу. Вы считаете, что после такого поступка нужно закончить отношения, что и советуете.

Постарайтесь вжиться в роль и почувствовать те же эмоции, которые почувствовал бы любой человек в такой ситуации.

## **Обсуждение**

*Вопросы активным участникам*

– Расскажите, какие чувства остались у вас после разыгрывания ситуации?

– Как вы считаете, правильно ли вы поступили?

- Кто из вас чувствует себя виновным в расставании?
- Кто несет ответственность за расставание?
- Расскажите, за что конкретно каждый из вас должен нести ответственность в этой ситуации?

*Общие вопросы*

- Как можно было бы поступить по-другому в этой ситуации?
- Кто виновен в расставании? Ответ постарайтесь обосновать.
- Как бы каждый из вас поступил в этой ситуации?
- Как можно было бы избежать ссоры?
- Какие выводы можно сделать?
- Как связана наша сегодняшняя задача с результатом ситуации?

**Ведущий.** Итак, мы можем сделать общие выводы о том, что, как бы человек ни поступил, он несет ответственность за свои действия. В независимости от того, что советуют человеку делать и что не делать, это его решение, поэтому и ответственность лежит на нем. Советы же следует давать, используя принципы «Я-высказываний».

*Упражнение 2. Путь доверия*

**Ведущий.** Для этого упражнения нужно разделиться на пары. Один человек из пары закрывает глаза, задача второго — провести его от одного конца класса до другого. Причем нужно позаботиться о том, чтобы участник с закрытыми глазами не наткнулся на стулья и на других участников. Подсказывать нужно только словами, до человека дотрагиваться нельзя.

В классе освобождается пространство и в хаотичном порядке расставляются стулья. Психолог наблюдает за участниками, запоминая способы их поведения. После первого захода участники меняются ролями и еще раз выполняют задание.

**Обсуждение**

- Как вы чувствовали себя, идя с завязанными глазами?
- Что вы чувствовали в процессе проведения человека через препятствия?
- В какой роли вам было комфортнее?
- Как вы думаете, в чем смысл этого упражнения?
- У кого получилось пройти препятствия без проблем?
- Как вы думаете, в чем секрет вашего успеха?
- В каких ситуациях жизни мы встречаемся с таким явлением, как ответственность за других?
  - Что вы чувствовали с завязанными глазами, когда натыкались на преграды?
  - Как вы думаете, чем отличается чувство ответственности за себя от ответственности за других?
  - Как вы считаете, влияет ли присутствие чувства ответственности на отношения между людьми?
  - Способствует ли ответственность у человека появлению доверия к нему со стороны окружающих?

## Занятие 9.

**Цель:** развитие навыков выхода из конфликта.

Теоретическая часть

*Конфликт* – это столкновение интересов двух или более сторон, обычно сопровождающееся негативными эмоциями.

Конфликты сопровождают жизнь любого человека, сам термин не несёт в себе негативного контекста, а просто отражает несовпадение интересов, мнений и т.д. Различают конструктивные и деструктивные конфликты. При конструктивном виде люди получают от конфликта какую-либо пользу. Например, узнают противоположную точку зрения, имеют возможность выговориться и т.д. При этом качество отношений остаётся на прежнем уровне. При деструктивном конфликте проблема не решается, участники ситуации испытывают негативные эмоции. Соответственно, это плохо сказывается на дальнейших отношениях людей. [2]

Умение правильно выходить из конфликтных ситуаций всегда даёт человеку ряд преимуществ:

- такие люди намного реже испытывают стрессы и, соответственно, являются более здоровыми людьми;
- обществе к ним относятся уважительно;
- такие люди вызывают к себе доверие;
- являются более успешными в жизни;
- умеют выстраивать крепкие взаимоотношения и соответственно имеют возможность создать благополучную семью.

Для эффективного управления конфликтом необходимо:

- определить вид конфликта,
- причины,
- особенности,
- применить необходимый для данного типа конфликта способ разрешения.

Для описания способов разрешения конфликтов К. Томас использует двухмерную модель, включающую в себя показатели внимания к интересам партнера и собственным. Тем самым он выделяет 5 способов выхода из конфликтной ситуации.

*Конкуренция* (соревнование) предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.

*Избегание* (уклонение) характеризуется отсутствием внимания, как к своим интересам, так и к интересам партнера.

*Компромисс* – достижение половинчатой выгоды каждой стороной.

*Приспособление* предполагает повышенное внимание к интересам другого человека в ущерб собственным.

*Сотрудничество* является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон.

Теперь мы с вами потренируемся на практике находить правильные выходы из конфликтных ситуаций.

### *Упражнение 1. Выход*

**Цель:** развитие навыков выхода из конфликтных ситуаций и осознание внутренней стороны конфликта.

Сейчас нужно разделить на 5 групп, каждая из которых выберет для себя один из способов выхода из конфликтных ситуаций. Ситуация будет общей для всех. Ваша задача показать в ролевой игре, как разрешится проблема, если использовать именно этот способ. Возможные ситуации для проработки:

1. Родители требуют сделать уроки, а вам хочется гулять.
2. Вы хотите поехать отдохнуть на юг, а остальные члены семьи – в деревню.
3. Вы получили двойку, и родители сильно ругаются.
4. Вы не пригласили друга на день рождения, и он сильно обижен.

Вопросы для каждой группы задаются отдельно:

1. Как вы считаете, этот способ эффективен для решения конфликта?
2. К чему приводит использование этого метода?
3. В завершении конфликта удовлетворены все его участники?
4. Остались ли негативные эмоции по поводу проигранной ситуации?
5. Как ещё можно решить эту ситуацию при помощи этого способа поведения в конфликте?
6. Какие выводы мы можем сделать?

### *Упражнение 2. Искаженная реальность [10]*

**Цель:** осознание косвенных причин конфликта.

Активными игроками в этом упражнении являются 8 участников. Остальные – наблюдатели, эксперты. Семь участников на некоторое время выходят из помещения. В это время я зачитаю небольшой текст первому участнику. Его задача – запомнить смысл текста и пересказать следующему. Задача экспертов – наблюдать за происходящим и запоминать те моменты поведения добровольцев, которые показались им важными». После выполнения этого задания участниками рассказ перечитывается уже для всех участников игры. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации.

**Обсуждение:**

1. Как вы думаете, какова цель этого задания?
2. Какие мысли и эмоции возникали у вас в процессе его выполнения?
3. Какие выводы мы можем сделать?
4. Как вы считаете, часто ли люди в реальной жизни сталкиваются с подобным явлением?
5. К чему может привести искажение информации?
6. Как можно избежать искажения информации?

### *Упражнение 3. «В ответе за слова»*

Сейчас мы с вами проиграем такую ситуацию. «Вы опоздали на встречу, ваши друзья ждут уже час». Вызываются три добровольца, каждому раздаётся листок с заданием, о котором он не сообщает остальным участникам.

Лист 1. «Опоздавший». Вам очень стыдно за то, что вы опоздали.

Лист 2. «Друг 1». Вы очень недовольны опозданием товарища, испытываете усталость от долгого ожидания и открыто выражаете своё недовольство.

Лист 3. «Друг 2». Вы устали ждать опоздавшего друга, но обиды на него не держите. В конфликт стараетесь не вмешиваться.

После того как они закончат, психолог начинает обсуждение:

1. Какие ошибки вы заметили?
2. Как можно было бы избежать усиления конфликта?
3. Что они сделали правильно?
4. Как можно было перестроить их разговор и фразы в правильную сторону?
5. Как вы думаете, кто в этой ситуации был раздражен?
6. Кто заметил, чем отличались эмоции второго друга?
7. Как это можно было использовать во время конфликта?
8. Что нужно делать для того, чтобы обладать более точной информацией о чувствах и мыслях людей?

Для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении «я – высказываний» – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления и именно от себя лично.

Принципы, на которых строятся «Я–высказывания»:

– вы в ответе только за свои слова, поэтому говорить рекомендуется только от своего лица (не стоит говорить: «Мы не любим, когда ты так делаешь»; желательно: «Мне не нравится, когда ты опаздываешь»);

– безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: «ты пришел поздно», желательно: «ты пришел в 12 ночи»);

– ваши ожидания (не стоит: «ты не вывел собаку», желательно: «я надеялся, что ты выведешь собаку»);

– описание своих чувств (не стоит: «ты меня раздражаешь, когда делаешь это», желательно: «когда ты делаешь это, я испытываю раздражение»);

– описание желаемого поведения (не стоит: «ты никогда не звонишь», желательно: «мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься»).

Теперь попробуем проиграть эту же ситуацию, но с использованием «Я–высказываний».

**Обсуждение:**

1. Были ли у игроков ошибки в этот раз?
2. (вопрос игрокам) В какой ситуации вы чувствовали себя более уверенно?
3. (вопрос игрокам) В какой ситуации вы испытывали меньше негативных эмоций?
4. Как вы считаете, эффективен ли будет в реальной жизни этот метод?

## **Занятие 10.**

**Цель:** развитие навыков саморегуляции и релаксации.

Вводное слово



**Ведущий.** Мы с вами научились многим эффективным способам предотвращения стресса и выходу из критических ситуаций. Но в жизни каждого человека бывают такие моменты, когда стресс возникает внезапно и вам сложно сосредоточиться и начать что-то делать, а также те случаи, когда стресс необходимо снять очень быстро. Например, перед экзаменами. Для этого необходимо научиться хотя бы нескольким приемам саморегуляции и релаксации.

Многие, наверное, уже знают то, что стресс с английского языка переводится как напряжение. Конечно же, чтобы снять напряжение, нужно расслабиться. Расслабление по-другому называют – релаксация. Да и, конечно же, все знают, что за логическое мышление, а также речь отвечает левое полушарие мозга. Что же касается правого полушария, то это все наши мечты, наша интуиция. Но в нашем мире приходится больше полагаться на логику и совсем немного остается таким чувствам как мечты.

Хотя именно с помощью чувств открывалось все неизведанное. Так как каждому в жизни приходилось, откидывая здравый смысл, полагаться только лишь на интуицию. В этом случае правое полушарие превалирует над левым. Когда человек задействует правое полушарие в большей степени, то он становится более спокойным. В основном так часто поступают творческие люди. Как же нам сделать так со своим мозгом, спросите вы? В этом нам и поможет Релаксация, или, простыми словами, расслабление. Регулярная релаксация меняет всего человека, а глубокая часть расслабления увеличивает выделение эндорфинов. Это и есть ваше хорошее настроение. Людям тяжело расслабиться в городском режиме. Но это обязательно нужно делать. Искусство расслабляться самостоятельно называется релаксация. Это умение пригодится вам в моменты сильного перенапряжения перед экзаменами, сильной усталости после школьных занятий, ссоры с друзьями или родителями и в любой подобной ситуации.

На сегодняшний день существует много методик по релаксации. Так как это уже проверенный и очень мощный способ борьбы со стрессом. Но вам все-таки нужно сделать так чтоб сама релаксация стала для вас привычкой. Вы почувствуете большой прилив сил, после того как закончите процедуру релаксации.

*Упражнение 1. Шарик с водой.*

**Цель:** развитие навыков релаксации.

Сейчас давайте все встанем и представим, что у нас в руках шарик с водой. Подержите его немного, но так, чтобы он не пролился. Постарайтесь почувствовать, как он нагревается от тепла ваших рук. А теперь переложите его на обратную сторону ладони, постарайтесь, чтобы он держался в равновесии и не упал. Перекатываем шарик по руке до шеи и обратно. Снова до шеи и обратно. А теперь попробуем сделать так, чтобы он прокатился по руке, перекатился за шей и скатился к ладони противоположной руки. Перекатываем его обратно на исходную руку. И так несколько раз. Будьте сосредоточены только на шарике, вы держите его в ладони, а теперь немного опускаем ладонь и представляем, что вода вылилась на пол.

## *Упражнение 2. Напряжение шеи.*

**Цель:** развитие навыков релаксации.

Сядьте в удобную позу, держа спину прямо и свободно опустив руки. Расслабьте мышцы плеч и шеи. Дышите спокойно. Затем на вдохе отведите голову назад. На выдохе наклоните голову вперед, не наклоняя при этом вперед туловища. Повторите упражнения два – три раза. Затем на вдохе поднимите голову. Выдохните и расслабьтесь.

В повседневной жизни мы не сразу замечаем напряжение мышц шеи и спины. Благодаря данному упражнению вы сможете своевременно распознавать и быстро и эффективно устранять состояние напряженности в этих участках.

1. Как вы себя чувствовали в момент выполнения упражнений?
2. Получилось ли у вас расслабиться?
3. Эффективны ли эти способы при борьбе с напряжением и стрессами?

## *Упражнение 3. На позитиве*

**Цель:** развитие навыков релаксации.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте на ваш выбор один из трёх вариантов:

1. То, о чем вы на данный момент мечтаете. Это может быть одна заветная мечта или множество различных вещей, которые вам бы хотелось иметь. Нарисуйте рядом людей, которые вам помогут это сделать.

2. То, что в жизни вам приносит больше всего положительных эмоций.

Нарисуйте, что для вас является самым дорогим в вашей жизни. Главное правило – на листе должно остаться как можно меньше свободного места. Посмотрите на ваше творение, какие эмоции и чувства у вас возникают? Сосредоточьтесь на этом чувстве. Постарайтесь удержать его как можно дольше в своих мыслях.

**Обсуждение:**

1. Как вы думаете, какова цель этого упражнения?
2. Сможет ли данный способ помочь справиться с негативными мыслями напряженностью?
3. В каких жизненных ситуациях можно его использовать?
4. На каком принципе основан этот способ борьбы со стрессом?

## **Психолого-педагогическая программа «Моя безопасность»**

*(В рамках курса внеурочной деятельности для обучающихся 5-6 классов)*

**Ситникова Н. С.,**

*педагог-психолог*

*МБОУ «СОШ № 116 г. Челябинска»*

### **1. Пояснительная записка**

Психолого-педагогическая программа «Моя безопасность» относится к виду профилактических программ, реализуется в рамках социального направления внеурочной деятельности.

#### **1.1. Актуальность программы**

Разработка психолого-педагогической программы «Моя безопасность» обусловлена объективными и субъективными факторами.

К объективным относятся требования федеральных государственных образовательных стандартов в части воспитания и социализации обучающихся. В соответствии с этими требованиями одними из направлений деятельности образовательной организации по воспитанию и социализации обучающихся являются:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- формирование мотивационно-ценностных отношений обучающегося в сфере самопознания, самоопределения, самореализации, самосовершенствования (развитие мотивации и способности к духовно-нравственному самосовершенствованию; формирование позитивной самооценки, самоуважения, конструктивных способов самореализации; формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения);

- формирование мотивационно-ценностных отношений обучающегося в сфере здорового и безопасного образа жизни (развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности бережного отношения к нему; формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе, в цифровом пространстве, готовности активно им противостоять; профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ; формирование устойчивого отрицательного отношения к аддиктивным проявлениям различного рода как факторам ограничивающим свободу личности; развитие способности контролировать время, проведенное за компьютером).

К субъективным факторам мы относим специфику образовательной среды МБОУ «СОШ №116 г. Челябинска». МБОУ «СОШ № 116 г. Челябинска» расположена в отдаленном от центра города микрорайоне Чурилово, что определяет слабое развитие досугово-образовательной инфраструктуры микрорайона и системы дополнительного образования вне школы, повышенные риски социального неблагополучия. Население микрорайона существенно дифференцировано по демографическим, социально-этническим, экономическим признакам. МБОУ «СОШ № 116 г. Челябинска» – единственная школа в микрорайоне, что определяет, с одной стороны, разнообразие образовательных потребностей учащихся и родителей (законных представителей), с другой стороны – дифференцированность контингента школы.

Эти вызовы делают необходимым создание на институциональном уровне условий для профилактики социальной дезадаптации подростков: нормативных, кадровых, организационных, информационно-методических, материально-технических. Не менее важным является поиск механизма, который в созданных условиях будет наиболее эффективным. На основе внутренней оценки качества образования в МБОУ «СОШ № 116 г. Челябинска» и анализа образовательных потребностей учащихся и их родителей (законных представителей) механизмом профилактики социальной дезадаптации младших подростков был выбран план внеурочной деятельности, включающий на уровне основного общего образования программу курса «Моя безопасность». Выбор

в качестве формы реализации психолого-педагогической программы формата курса внеурочной деятельности обусловлен стремлением обеспечить вовлечение максимально возможного количества учащихся.

Возраст обучающихся 5-6 классов можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростку. Подростковый возраст является кризисным, непростым периодом в жизни человека, зачастую определяющим дальнейшее развитие личности. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости, сепарации от личности родителя, поиска общественного признания, выработки новых форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми, усвоения новых социальных норм и освоения новых социальных ролей. В 5 классе дополнительным стрессовым фактором выступает переход на новый уровень образования.

Следовательно, профилактика социальной дезадаптации младших подростков является важной задачей с точки зрения интересов государства, социума образовательной организации и работников МБОУ «СОШ № 116 г. Челябинска».

Решение указанной задачи требует:

1. Разработать психолого-педагогическую программу по профилактике социальной дезадаптации, реализуемую в рамках курса внеурочной деятельности;

2. Внести изменения в основную образовательную программу основного общего образования МБОУ «СОШ №116 г. Челябинска» (в части корректировки плана внеурочной деятельности, включения программы курса внеурочной деятельности).

3. Обеспечить реализацию разработанной программы в полном объеме и надлежащем качестве.

4. Оказать управленческое содействие в повышении квалификации и профессиональном развитии педагогическим работникам, участвующим в реализации программ.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – профилактика социальной дезадаптации обучающихся в 5-6 классах.

### **Задачи программы:**

- профилактика школьных страхов;
- формирование толерантности;
- предупреждение травли и буллинга;
- профилактика агрессии и агрессивного поведения;
- формирование навыков безопасного поведения в сети Интернет;
- формирование навыков эффективного поведения в конфликтных ситуациях и разрешения конфликта;
- формирование положительного отношения к себе и адекватной самооценки;
- формирование ценностной картины мира;
- профилактика суицидального поведения.

### **1.3. Методологическая основа и теоретическая база программы**

Методологической основой программы являются общенаучные принципы и методы системно-деятельностного подхода. Системный подход позволяет рассматривать социальную адаптацию как совокупность взаимосвязанных элементов: знаний, умений и навыков, мотивации, ответственности (включая безопасность). Деятельностный подход позволяет организовать образовательный процесс, направленный на профилактику дезадаптации, и создать для этого соответствующие условия в общеобразовательной организации, а также оказывать управленческое содействие в тех случаях, когда это необходимо (например, в процессе повышения квалификации педагогов).

Теоретической базой программы являются: учение о связи теории с практикой, единстве практической и теоретической деятельности, внедрении теории в практику и практическом опыте как источнике теории (Ю. К. Бабанский, Н. В. Кухарев, и др.); концепции коллективного (И. А. Зимняя, В. А. Караковский, З. А. Малькова, Л. И. Новикова и др.) и социального (Б. П. Битинас, В. А. Бочарова, А. В. Мудрик, Г. Н. Филонов, М. И. Шилова и др.) воспитания, основанные на идеях создания эффективной воспитательной среды, целенаправленного влияния на деятельность и поведение человека со стороны субъектов воспитания, в том числе, коллектива; теории безопасности образовательных учреждений с позиций структурного, технологического и организационного подхода (И. А. Баева, Е. В. Бурмистрова, А. Н. Сухов, Н. Ладзина, А. Н. Занковский); теоретические подходы к изучению аспектов суицидального поведения (Э. Дюркгейм, В. Штерн, Р. Рингел, В. Франкл, Н. Фабероу, Э. Штейдерман, К. Меннингер, В. П. Кащенко, А. Кочетов, В. В. Лебединский); изучение суицидальных действий у подростков (А. Е. Личко, А. А. Александров, Л. Я. Жезлова, Е. М. Вроно, Н. А. Ратинова, А. Г. Амбрумова).

### **1.4 Основные методы, технологии и формы реализации программы**

Поставленная цель и сформулированные задачи обусловили выбор методов реализации программы: теоретических (текстуальный анализ нормативно-правовых актов и методической литературы, педагогическое проектирование, анализ диагностических данных и др.) и эмпирических (наблюдение, опрос, беседа, мониторинг и др.).

В ходе реализации программы активно используются технологии совместной продуктивной деятельности, информационные технологии (в том числе, дистанционные при осуществлении проектной деятельности).

Реализация программы предполагает групповые формы занятий, теоретические и практические виды занятий (проблемно-ценностное общение, эвристическая беседа, просмотр мультфильмов, тренинговые занятия, ролевые и деловые игры, упражнения, диагностические работы и др.).

Каждое занятие содержит в себе следующие этапы:

1. Организационный этап: Создание эмоционального настроения в группе. Упражнения и игры с целью привлечения внимания детей.

2. Мотивационный этап: Сообщение темы занятия, прояснение тематических понятий; Выяснения исходного уровня знаний детей по данной теме.

3. Практический этап: Подача новой информации на основе имеющихся данных; Обработка полученных навыков на практике.

4. Рефлексивный этап: Обобщение полученных знаний. Подведение итогов занятия.

Психологическая диагностика проводится с использованием экспресс-методики «Выявление тревожности пятиклассников в период адаптации»; «Социометрия» Жд. Морено».

### **1.5. Этапы, сроки, основные функции и ожидаемые результаты реализации программы в форме документов и материалов**

Общие сроки реализации программы мы рассматриваем как сроки обучения в 5-6 классах. Объем – 68 часов из расчета 1 час в неделю в течение двух лет.

По итогам планируется анализ данных, полученных в ходе диагностик, с последующим принятием управленческих решений о продолжении реализации программы, корректировке содержания программы при необходимости и т.п.

*Таблица 1.*

### **Этапы, сроки, основные функции и ожидаемые результаты**

(методический продукт деятельности педагога-психолога)

<b>1. Подготовительный (организационно-прогностический) этап</b>	
Сроки реализации	Август текущего учебного года
Основные функции	Диагностическая, прогностическая, организационная
Ожидаемые результаты	План внеурочной деятельности Психолого-педагогическая программа в формате программы курса внеурочной деятельности Скорректированная ООП ООО
<b>2. Преобразующий (содержательно-процессуальный) этап</b>	
Сроки реализации	Сентябрь-май текущего учебного года
Основные функции	Исполнительская
Ожидаемые результаты	Карты диагностики Конспекты занятий
<b>3. Аналитический (аналитико-корректирующий) этап</b>	
Сроки реализации	Июнь текущего учебного года
Основные функции	Аналитическая
Ожидаемые результаты	Справка о результатах диагностик и реализации программы

### **1.6. Результативность реализации программы, механизм контроля**

Оценить эффективность реализации программы можно по следующим количественным и качественным показателям:

*Количественные:*

– количество обучающихся, успешно осваивающих программу курса внеурочной деятельности;

– динамика количества обучающихся, вовлеченных в кружки и секции спортивно-оздоровительной направленности на момент начала и окончания реализации программы;

– положительная динамика уровня школьной тревожности;

– количество случаев школьной травли (буллинга);

– количество проявлений авитальной активности.

*Качественные:*

– коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе различных видов деятельности; уровень развития навыков конструктивного общения, толерантность;

– эмоциональный интеллект как способность проявлять эмпатию и управлять эмоциями в процессе решения практических задач;

– регулятивная компетентность как совокупность навыков и умений по управлению временем, постановке целей и задач, планированию деятельности и определению путей достижения результата;

– сформированность представлений о негативном влиянии ПАВ на психическое и эмоциональное состояние;

– осведомленность об особенностях подросткового возраста;

– сформированность первичных навыков финансовой грамотности и кибербезопасности.

Контроль реализации программы включает:

1) Деятельность заместителя директора по учебно-воспитательной работе по выполнению плана внеурочной деятельности;

2) Деятельность заместителя директора по воспитательной работе по отслеживанию динамики вовлеченности обучающихся в объединения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;

3) Деятельность педагога-психолога по проведению диагностических исследований и анализу их результатов;

4) Деятельность социального педагога по отслеживанию динамики асоциального поведения обучающихся;

5) Деятельность педагогических работников и родителей (законных представителей) по отслеживанию динамики личностного развития и развития эмоционально-волевой сферы у подростков.

### **1.7. Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы, способы обеспечения прав**

Основными участниками образовательных отношений выступают учащиеся, их родители (законные представители), административные и педагогические работники.

**Обучающиеся** пользуются всеми общими правами обучающихся, определенными федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ и иными нормативно-правовыми актами федерального, регионального и муниципального уровня, в том числе:

- уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья;
- свободу совести, информации, свободное выражение собственных взглядов и убеждений.

Обучающиеся обязаны:

1) добросовестно осваивать образовательную программу, выполнять учебный план и план внеурочной деятельности школы, в том числе посещать учебные занятия, выполнять задания, данные педагогическими работниками ОО в рамках образовательной программы;

2) выполнять требования Устава ОО, Правил внутреннего распорядка ОО и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности в школе;

3) заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;

4) уважать честь и достоинство других обучающихся и работников, не создавать препятствий для получения образования другими обучающимися.

Родители (законные представители) обучающихся пользуются всеми общими правами родителей (законных представителей), определенными федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ и иными нормативно-правовыми актами федерального, регионального и муниципального уровня.

**Родители** (законные представители) обучающихся обязаны: обеспечить получение детьми общего образования.

**Педагогические работники** пользуются всеми общими правами педагогических работников, определенными федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ и иными нормативно-правовыми актами федерального, регионального и муниципального уровня, в том числе:

– свобода выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания;

– право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ, методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля);

– право на выбор учебников, учебных пособий, материалов и иных средств обучения и воспитания в соответствии с образовательной программой и в порядке, установленном законодательством об образовании.

Педагогические работники обязаны:

1) осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию преподаваемых учебных предмета, курса, дисциплины (модуля) в соответствии с утвержденной рабочей программой;

2) соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики;

3) уважать честь и достоинство обучающихся и других участников образовательных отношений;



4) учитывать особенности психофизического развития обучающихся и состояние их здоровья, соблюдать специальные условия, необходимые для получения образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, взаимодействовать при необходимости с медицинскими организациями.

**Способами обеспечения прав участников программы являются:**

1) Регламентация отношений участников образовательных отношений локальными актами МБОУ «СОШ № 116 г. Челябинска», в том числе, «Правилами внутреннего распорядка», «Положением о деятельности конфликтной комиссии» и др.;

2) Соблюдение требований Этического кодекса педагога-психолога службы практической психологии образования России.

## **2. Содержание программы**

### **2.1. Дидактические блоки. 5 класс**

**Вводное занятие:** исследование склонностей к отклоняющемуся поведению и форм агрессивного поведения.

*Формы организации:* входная диагностика по методикам «Социометрия» Дж. Морено, Тревожность, Школьной агрессивности Басса-Дарки.

*Виды деятельности:* диагностическая.

**Раздел 1.** Адаптация пятиклассников. Темы: Режим дня. Причины школьной тревожности. Методы преодоления школьной тревожности. Страхи. Приемы релаксации.

*Формы организации:* игры, упражнения, беседа, проблемно-ценностное общение, эвристическая беседа, просмотр мультфильмов, фильмов, презентации, тренинговые занятия, чтение стихов, разгадывание загадок, составление режима дня.

*Виды деятельности:* игровая, познавательная.

**Раздел 2.** Мы такие разные! Темы: Понятие толерантности. Традиции и образ жизни разных народов мира. Понятие травли. Правовые основы наказания за травлю. Классный коллектив.

*Формы организации:* игры, упражнения, беседа, проблемно-ценностное общение, эвристическая беседа, просмотр мультфильмов, фильмов, презентации, тренинговые занятия, диагностические работы, чтение сказок.

*Виды деятельности:* игровая, познавательная.

**Раздел 3.** Отрочество – особая пора жизни. Темы: Образ Я. Представление о себе и своем внутреннем мире. Чувства и эмоции. Мирощущение. Дружба. Настоящий друг. Особенности характера и темперамента. Я – часть семьи. Мои обязанности. Мой досуг. Возрастные особенности подростков: внешние и внутренние изменения. Понятие стресса. Польза и вред стресса. Пути преодоления стрессовых ситуаций.

*Формы организации:* игры, упражнения, беседа, проблемно-ценностное общение, эвристическая беседа, просмотр мультфильмов, фильмов, презентации, тренинговые занятия, диагностические работы, чтение сказок.

*Виды деятельности:* игровая, познавательная.

**Раздел 4.** Профилактика агрессии. Темы: Понятие агрессии. Право на эмоции. Самооценка. Уверенность в себе и своих силах. Понятие конфликта. Механизм развития конфликта. Стадии конфликта. Типы поведения в конфликтных ситуациях. Виды конфликтов. Способ конструктивного разрешения конфликта.

*Формы организации:* игры, упражнения, беседа, проблемно-ценностное общение, эвристическая беседа, просмотр мультфильмов, фильмов, презентации, тренинговые занятия, диагностические работы.

*Виды деятельности:* игровая, познавательная.

**Раздел 5.** Интернет-безопасность. Темы: Понятие пароля. Виды паролей и способы их создания. Понятие конфиденциальности. Понятие вируса. Причины появления вирусов в телефоне или на компьютере. Антивирусные программы. Интернет-покупки. Понятия профиль, аккаунт, страничка. Понятие фейкового аккаунта. Кибербуллинг и способы его преодоления.

*Формы организации:* игры, упражнения, беседа, проблемно-ценностное общение, эвристическая беседа, просмотр мультфильмов, фильмов, презентации, тренинговые занятия, диагностические работы.

*Виды деятельности:* игровая, познавательная.

**Раздел 6.** Профилактика суицидального поведения. Темы: Понятие счастья. Составляющие счастья. Уровни счастья. Преодоление жизненных неурядиц и препятствий. Жизнерадостность. Понятие о добре и зле. Понятие чрезвычайных и экстремальных ситуаций. Понятие горя и сопереживание. Помощь и поддержка близкого человека. Релаксация.

*Формы организации:* игры, упражнения, беседа, проблемно-ценностное общение, эвристическая беседа, просмотр мультфильмов, фильмов, презентации, тренинговые занятия, диагностические работы.

*Виды деятельности:* игровая, познавательная.

**Заключительное занятие.** Рефлексия курса.

*Формы организации:* рисование самого запоминающегося момента из курса. Итоговая диагностика. Оформление выставки рисунков.

*Виды деятельности:* творческая, игровая.

## **6 класс**

**Вводное занятие:** Склонности к отклоняющемуся поведению. Формы агрессивного поведения.

*Формы организации:* входная диагностика по методикам «Социометрия» Дж. Морено, Тревожность, Школьной агрессивности Басса-Дарки.

*Виды деятельности:* диагностическая.

**Раздел 1.** Финансовая безопасность. Темы: Потребности. Виды потребностей. Пирамида потребностей. Способности. Виды способностей. Желания и необходимость. Профессии. Ценность профессий. Отличия профессий. Понятие общества и принципов его работы. Алгоритм принятия решений. Понятие денег. Ценность денег. Активный и пассивный доход. Расход. Бизнес. Бизнес-план. Бюджет государства. Семейный бюджет. Личные сбережения. Упражнения. Игры.

*Формы организации:* игры, упражнения, беседа, проблемно-ценностное общение, эвристическая беседа, просмотр мультфильмов, фильмов, презентации, тренинговые занятия, чтение стихов, разгадывание загадок, чтение сказок.

*Виды деятельности:* игровая, познавательная.

**Раздел 2.** Ценности. Темы: Жизненные ценности. Личный рейтинг ценностей. Ценности и их роль в жизни человека. Ответственность. Свобода личности. Доброта.

*Формы организации:* работа в группах, игры, упражнения, беседа, проблемно-ценностное общение, эвристическая беседа, просмотр мультфильмов, фильмов, презентации, тренинговые занятия, чтение стихов, разгадывание загадок, чтение сказок.

*Виды деятельности:* игровая, познавательная.

**Раздел 3.** Недостатки человека. Темы: Воровство и его наказуемость. Жестокость. Отличие жестокости от агрессии. Причины жестокости. Лживость. Виды лжи. Психологические причины лжи. Сквернословие. Наказание за оскорбление. Самоуважение.

*Формы организации:* работа в группах, игры, упражнения, беседа, проблемно-ценностное общение, эвристическая беседа, просмотр мультфильмов, фильмов, презентации, тренинговые занятия, чтение стихов, разгадывание загадок, чтение сказок.

*Виды деятельности:* игровая, познавательная.

**Раздел 4.** Правонарушения и самовольные уходы из дома. Темы: Социальные нормы. Виды социальных норм. Правила поведения в школе. Мораль. Права и обязанности дееспособного человека. Нормы жизни в обществе. Самооценка нравственных качеств.

Причины уходов из дома Ответственность. Выбор и ответственность за него.

Способности. Интересы. Хобби.

*Формы организации:* работа в группах, игры, упражнения, беседа, проблемно-ценностное общение, эвристическая беседа, просмотр мультфильмов, фильмов, презентации, тренинговые занятия, чтение стихов, разгадывание загадок, чтение сказок.

*Виды деятельности:* игровая, познавательная.

**Раздел 5.** Вредные привычки. Темы: Влияние курения на организм. Процесс превращения в курильщика. Права некурящих.

Влияние алкоголя на организм. Причины того, чтобы не пить.

Наркомания. Внешность наркомана. Наркотическое отравление. Альтернативные источники положительных эмоций.

Здоровый образ жизни. Компоненты и принципы ЗОЖ.

*Формы организации:* мозговой штурм, работа в группах, игры, упражнения, беседа, проблемно-ценностное общение, эвристическая беседа, просмотр мультфильмов, фильмов, презентации, тренинговые занятия, чтение стихов, разгадывание загадок, чтение сказок.

*Виды деятельности:* игровая, познавательная.

**Раздел 6. Экстремизм.** Темы: Понятие экстремизма. Наказание за экстремизм в соцсетях. Виды молодежных субкультур. Понятие о жизни. Ценность здоровья и человеческой жизни. Жизненный цикл человека. Смысл жизни. Жизненные цели: краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные. Достижения. Стратегия выбора.

*Формы организации:* работа в группах, игры, упражнения, беседа, проблемно-ценностное общение, эвристическая беседа, просмотр мультфильмов, фильмов, презентации, тренинговые занятия, чтение стихов, разгадывание загадок, чтение сказок.

*Виды деятельности:* игровая, познавательная.

**Заключительное занятие.** Рефлексия курса.

*Формы организации:* Итоговая диагностика.

*Виды деятельности:* диагностическая.

## 2.2. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
<b>5 класс</b>		
1	Вводное занятие	1
2	Адаптация пятиклассников	4
3	Мы такие разные!	6
4	Особенности подросткового возраста	8
5	Профилактика агрессии	5
6	Интернет-безопасность	5
7	Профилактика суицидального поведения	4
8	Заключительное занятие (1ч.)	1
	Всего:	34
<b>6 класс</b>		
1	Вводное занятие	1
2	Финансовая безопасность	8
3	Ценности	5
4	Недостатки	5
5	Правонарушения и самовольные уходы из дома	5
6	Вредные привычки	4
7	Экстремизм	5
8	Заключительное занятие	1
	Всего:	34
Итого: 68 часов		

## 3. Ресурсное обеспечение реализации программы

### 3.1. Нормативно-правовое обеспечение

Основу нормативно-правового обеспечения составляют документы федерального, регионального уровней.

1. Федеральные документы и материалы

1.1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в действующей редакции).

## 1.2. Постановления Правительства РФ:

– «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы» от 26.12.2017 г. № 1642 (в ред. от 29.03.2019 г. № 373-п);

## 1.3. Приказы Министерства образования и науки РФ (Министерства просвещения РФ):

– «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» от 28.12.2010 г. № 2106;

– «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 28.02.2020 г. № 442 (с изменениями);

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897);

1.6. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» от 18.10.2013 г. № 544н.

## 2. Региональные документы и материалы

2.1. Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» от 29.08.2013 г. № 515-ЗО (в действующей редакции).

2.2. Постановление Законодательного Собрания Челябинской области «О внесении изменений в Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» от 29.08.2013 г. № 515-ЗО» от 26.02.2015 г. № 2481-ЗО.

2.3. Постановление Правительства Челябинской области «О государственной программе Челябинской области «Развитие образования в Челябинской области» на 2018-2025 годы» от 28.12.2017 г. № 732-П.

2.4. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 18.12.2018 г. №03/3669 «О концепции информационной политики в системе образования Челябинской области».

## 3.2. Кадровое обеспечение реализации программы инновационной деятельности

Укомплектованность административно-управленческими и педагогическими кадрами МБОУ «СОШ № 116 г. Челябинска» в соответствии со Штатным расписанием и Тарификацией составляет 100 процентов. Реализацию содержательной части программы осуществляют 2 педагога-психолога первой квалификационной категории, первой квалификационной категории.

3.3. Информационное обеспечение реализации программы представлено комплексом информационных образовательных ресурсов.

Информационно-библиотечный центр школы имеет в своем распоряжении: 2 абонемента, 3 читальных зала на 87 посадочных мест, 2 книгохранилища библиотечного фонда учебной и художественной литературы. В библиотеке читателям обеспечен доступ к онлайн-ресурсам, предлагаются электронные базы из интернет-ресурсов, предоставлен к электронным библиотекам

ЛитРес и Библиошкола, НЭБ, НЭДБ. Организована зона контролируемого доступа в интернет для учащихся и педагогов. Список используемой и рекомендуемой литературы приведен в приложении № 2.

### 3.4. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Включает учебный кабинет, мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран/интерактивная доска, колонки), высокоскоростное подключение к сети интернет, канцелярские принадлежности (бумага, цветные карандаши).

### 4. Результаты апробации программы

Программа апробирована в МБОУ «СОШ № 116 г. Челябинска» в 2020/2021 учебном году. Количество участников программы:

- педагог-психолог – 2 человека,
- обучающихся – 768 человек.

Для оценки эффективности Программы были использованы следующие методики:

1. «Социометрия» Д. Морено – для оценки межличностных эмоциональных связей в группе, т. е. взаимных симпатий между членами группы.
2. Экспресс-методика «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» О. Хмельницкая

Показатели	5 классы		6 классы	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
Количество обучающихся, успешно осваивающих программы курсов внеурочной деятельности;	100 %	100 %	100 %	100 %
Количество обучающихся, вовлеченных в кружки и секции спортивно-оздоровительной направленности	36 %	47 %	41 %	49 %
Уровень тревожности	4,6 %	2,3 %	3,3 %	2,1 %
Соц. статус в классе (отверженные) – буллинг	3 %	1 %	2,7 %	0
Количество проявлений авитальной активности (показатели можно сравнить со следующим учебным периодом)	3 чел.		2 чел.	

Динамика качественных показателей планируется по результатам освоения курса в полном объеме с помощью экспертных листов (Приложение 4) по результатам психолого-педагогического наблюдения.

### Литература

1. Амбросьева Н. Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников: методическое пособие. – 3-е изд.; перераб. и доп.. – М.: Планета, 2018.
2. Байбородова, Л. В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах / Л. В. Байбородова. – М.: Просвещение, 2014.

3. Баранова, Н. Н. Адаптация пятиклассников к новым условиям учёбы [Электронный ресурс] // Слово : православный образов. портал. – [б.м], 2010.
4. Грецов, А. Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2008.
5. Григорьева, Т.Г. Основы конструктивного общения: Практикум. Новосибирск; М.; 1997.
6. Обществознание: учебник для 5 класса общеобразовательных учреждений/А.И. Кравченко. – 2-е изд. – М.: ООО «Русское слово-учебник», 2015.
7. Обществознание: учебник для 6 класса общеобразовательных учреждений/Ю.Ю. Петрунин, Л. Б. Логунова, М. В. Рыбакова и др.; под науч. Ред. В. А. Никонова – М.: ООО «Русское слово-учебник», 2017.
8. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. 2-е изд. / Азарова Т. В., Барчук О. И. и др., под общ. ред. М. Р. Битяновой. – СПб.: Питер, 2009. – 304 с.: ил. – (Серия «Практическая психология»)
9. Дружинин, В. Н. Психология семьи. Екатеринбург, – 2000.
10. Профилактика детской агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа/авт.-сост. М.Ю. Михайлина. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель.
11. Работа с подростками девиантного поведения 5-11 классы: поведенческие программы, социально-психологические тренинги/ авт.-сост. И.А. Устюгова. – Изд. 2-е. – Волгоград.
12. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 класс). – 6-е изд. – М.: Генезис, 2018.
13. Янушкявичюс, Р. В., Янушкявичене О. Л. Основы нравственности. Учебное пособие для школьников и студентов. – М., 2000.

Интернет-источники:

1. <https://zeroplus.tv> – онлайн кинотеатр.
2. <https://kids.kaspersky.ru> – видео об интернет-безопасности.
3. <https://bobrenok.oc3.ru> – интерактивный развлекательно-просветительский мультсериал «Богатый бобренок».

*Приложение 1*

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Примечание
1	<b>Вводное занятие</b>	1	
<b>I</b>	<b>Адаптация пятиклассников (4 ч.)</b>		
2	Режим дня	1	
3	Все в моих руках	1	Хухлаева, с. 92
4	Мне все по плечу	1	
5	Подружиться со страхами	1	Амбросьева, С. 17
<b>II</b>	<b>Мы такие разные! (6 ч.)</b>		
6	Толерантность	1	Амбросьева, С.23
7	Национальная принадлежность	1	Хухлаева, с. 124
8	Что такое травля?	1	Амбросьева, с. 70 <a href="https://zeroplus.tv">https://zeroplus.tv</a>

№ п/п	Тема	Количество часов	Примечание
9	Люди с ограниченными возможностями и особыми потребностями	1	
10	Учимся дружить в классе	1	
11	Мы команда	1	Устюгова, с. 110, 117, 123 <a href="https://zeroplus.tv">https://zeroplus.tv</a>
<b>III</b>	<b>Особенности подросткового возраста (8 ч.)</b>		
12	Я – это Я	1	Устюгова, с. 11 Хухлаева с. 78-88
13	Я и мои чувства	1	Хухлаева, с. 89, 94-95
14	Я и мой внутренний мир	1	Хухлаева, с. 101,102, 106-108
15	Я и ты	1	Хухлаева, с.110, 114 Амбросьева,С.48
16	Семейное хозяйство	1	Амбросьева,С. 32
17	Свободное время	1	Амбросьева, с. 142
18	Мы начинаем взрослеть	1	Хухлаева, с. 127, 133
19	Стресс	1	Устюгова, с.23, Хухлаева (7-8 кл.) с. 133-136
<b>IV</b>	<b>Профилактика агрессии (5 ч.)</b>		
20	Агрессия и ее роль в развитии человека	1	Михайлина, с.34 Хухлаева, с. 90
21	Секреты общения	1	Амбросьева, с. 176, 179 <a href="https://zeroplus.tv">https://zeroplus.tv</a>
22	Межличностные конфликты	1	Устюгова, с. 120, 122 <a href="https://zeroplus.tv">https://zeroplus.tv</a>
23	Способы поведения в конфликте	1	Хухлаева, с. 183-186
24	Конструктивное разрешение конфликтов	1	Хухлаева, с.186
<b>V</b>	<b>Интернет-безопасность (5 ч.)</b>		
25	Конфиденциальность, пароли	1	<a href="https://kids.kaspersky.ru">https://kids.kaspersky.ru</a>
26	Вирусы	1	<a href="https://kids.kaspersky.ru">https://kids.kaspersky.ru</a>
27	Мошенничество в Интернете	1	<a href="https://kids.kaspersky.ru">https://kids.kaspersky.ru</a>
28	Троллинг, кибербуллинг	1	<a href="https://kids.kaspersky.ru">https://kids.kaspersky.ru</a>
29	Профиль, фейковый аккаунт	1	<a href="https://kids.kaspersky.ru">https://kids.kaspersky.ru</a>
<b>VI</b>	<b>Профилактика суицидального поведения (4ч.)</b>		
30	Мир прекрасен	1	Амбросьева, с. 157
31	Жизненные идеалы	1	Амбросьева, с. 172
32	Самые близкие люди	1	Амбросьева, с. 138
33	Приемы релаксации	1	Амбросьева, с. 262 <a href="https://zeroplus.tv">https://zeroplus.tv</a>
34	<b>Заключительное занятие (1ч.)</b>	1	
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	



## 6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Примечание
1	<b>Вводное занятие (1ч.)</b>	<b>1</b>	
<b>I</b>	<b>Финансовая безопасность (8 ч.)</b>		
2	Потребности и способности человека	1	<a href="https://bobrenok.oc3.ru">https://bobrenok.oc3.ru</a> , учебник «Общ-е 6 класс» Петрунин, с. 32
3	Профессии в наших семьях	1	<a href="https://bobrenok.oc3.ru">https://bobrenok.oc3.ru</a>
4	Как работает общество	1	<a href="https://bobrenok.oc3.ru">https://bobrenok.oc3.ru</a>
5	Что такое деньги	1	<a href="https://bobrenok.oc3.ru">https://bobrenok.oc3.ru</a>
6	Бюджет	1	<a href="https://bobrenok.oc3.ru">https://bobrenok.oc3.ru</a>
7	Сбережения	1	<a href="https://bobrenok.oc3.ru">https://bobrenok.oc3.ru</a>
8	Доходы и расходы	1	<a href="https://bobrenok.oc3.ru">https://bobrenok.oc3.ru</a>
9	Бизнес	1	<a href="https://bobrenok.oc3.ru">https://bobrenok.oc3.ru</a>
<b>II</b>	<b>Ценности (5ч.)</b>		
10	Жизненные ценности	1	Устюгова, с. 40
11	Ценности и их роль в жизни человека	1	Устюгова, с. 125-126
12	Ответственность	1	Амбросьева, с. 159
13	Свобода личности	1	Амбросьева, с. 169
14	Доброта	1	Амбросьева, с. 205
<b>III</b>	<b>Недостатки (5ч.)</b>		
15	Воровство	1	Устюгова, с.130
16	Жестокость	1	Амбросьева, с.86 Устюгова, с. 134
17	Лживость	1	Амбросьева, с. 62 Устюгова, с. 138
18	Сквернословие		Устюгова, с. 142
19	Самоуважение	1	Устюгова, с. 14
<b>IV</b>	<b>Профилактика правонарушений и самовольных уходов из дома (5ч.)</b>		
20	Что такое социальные нормы	1	Учебник «Обществознание» 6 класс Петрунин Ю. Ю., с. 148
21	Право и мораль: общее и различия	1	Учебник «Обществознание» 6 класс Петрунин Ю. Ю., с. 171,
22	Ты и улица	1	
23	Ответственность	1	
24	Мои увлечения	1	
<b>V</b>	<b>Профилактика употребления ПАВ (4 ч.)</b>		
25	Курение	1	Устюгова, с. 45
26	Алкоголь	1	Устюгова, с. 59
27	Наркотики	1	Устюгова, с. 77, Амбросьева, с. 225
28	Здоровье и здоровый образ жизни	1	Учебник «Обществознание» 6 класс Петрунин Ю. Ю., с. 80
<b>VI</b>	<b>Профилактика экстремизма (5ч.)</b>		
29	Что такие экстремизм	1	
30	Экстремизм в соцсетях	1	
31	Молодежные субкультуры	1	
32	Ценность здоровья и жизни	1	
33	Мои цели	1	
34	<b>Заключительное занятие</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	

## Конспект занятия № 6

### Тема: «Толерантность»

**Цель:** знакомство учащихся с понятием «толерантность» и актуальностью его формирования как нравственного качества личности.

**Задачи:**

*Образовательная:*

1. Дать понятие толерантности.
2. Определить с учащимися качества личности толерантного человека.
3. Помочь учащимся понять, почему так важно уважать окружающих.

*Развивающая:*

1. Развивать речь, обогащать словарный запас учащихся.
2. Развивать умения формулировать и высказывать своё мнение, владеть собой, уважать чужое мнение.
3. Обучать работе в коллективе.

*Воспитательная:*

1. Воспитывать положительное отношение учащихся к себе, друзьям, одноклассникам, желание и умение прощать.

**Оборудование:** компьютер, проектор, доска для проектора, колонки, ватман, 5 маркеров одного цвета, цветные карандаши.

*Раздаточный материал:* термин (Приложение 1) по 1 комплекту на стол, ксерокопия ромашки по количеству участников группы; карточки с заданиями.

*Для рефлексии:* клей, ватман, вырезать из цветной бумаги 1 тучку, 1 солнце (круг), лучики для солнца и капельки для тучки по количеству участников группы (Приложение 5).

**Ход занятия:**

**1. Приветствие:** Добрый день, ребята! Я рада снова видеть вас на наших занятиях! Я напоминаю вам, что мы с вами учимся уважать друг друга, поэтому во время занятия с места не выкрикиваем, поднимаем руку. Для работы нам сегодня понадобятся ручка и цветные карандаши.

Наверняка вы сегодня уже успели поздороваться, но я предлагаю вам сделать это не обычно: разбейтесь на пары, повернитесь друг к другу, улыбнитесь и скажите: «Привет! Ты сегодня хорошо выглядишь!»

**2. Работа с термином:** На ваших столах находятся наборы слов. Из этого набора нужно составить определение этого термина. Начать нужно со слов «Толерантность – это...» (обучающиеся выполняют задание).

Все уже справились с заданием.

А сейчас посмотрите на доску и проверьте, правильно ли вы составили определение: Толерантность – это качество человека, которое включает в себя уважение других людей, их право быть не такими как мы.

**3. Просмотр и обсуждение мультфильма:** Давайте посмотрим мультфильм о толерантности. Он называется «Не такой как все» (просмотр мультфильма).

Мы посмотрели мультфильм. О чем он? Да, вы правы: не нужно стремиться быть на кого-то похожим, ведь каждый из нас уникален, и в то же время нельзя над кем-то смеяться, если он отличается от нас.

**4. Чтение и обсуждение сказки:** Послушайте сказку «Про обыкновенного мальчика, с которым произошла необыкновенная история» [1].

**5. Упражнение «Волшебная ромашка»:** Я тоже хочу подарить вам волшебные ромашки (раздает по 1 листу на каждого ребенка). В серединке ромашки напишите букву «Я». На лепестках ромашки напишите что-то о себе. Можно воспользоваться следующими вопросами:

- Кто я?
- Какой я?
- Что я люблю или не люблю?
- Кем я хочу стать?
- О чем я мечтаю?
- Какие качества в людях я уважаю?

Ромашку можно раскрасить.

Переходим к основному заданию. Внимательно послушайте инструкцию: я зачитаю ваши ромашки (по желанию). Тот, чью ромашку я зачитываю, должен встать. Если качество, которое звучит, так же вписано в один из лепестков на вашей ромашке, вы тоже встаете.

*(Спрашивает, чью ромашку можно прочитать и зачитывает качества. После каждого лепестка вставшие дети смотрят на тех, кто встал вместе с ними и садятся на место. Снова встают, если вновь прозвучало их качество.)*

**Рефлексия упражнения:** Какой вывод можно сделать из этого упражнения?

**6. Упражнение «Пейзаж»:** Для следующего упражнения мне нужны 5 участников. Вызывает 5 детей, раздает им маркеры одного цвета (например, синего). На доску прикреплен ватман. В руках у педагога перевернутые карточки, на которых написано, что должен нарисовать каждый ребенок.

**Задание:** вы должны нарисовать пейзаж. Каждый из вас вытягивает карточку на которой написано, что ему нужно изобразить на этом пейзаже.

**Рефлексия упражнения:** Посмотрите на этот рисунок, что с ним не так? Все верно. Рисунок выполнен одним цветом.

Посмотрите вот на этот пейзаж на слайде (яркий, красочный рисунок), вспомните мультфильм, который мы смотрели в начале занятия. Какой можно сделать вывод? Чем отличаются эти рисунки?

**7. Рефлексия:** Наше занятие подошло к концу. *(Демонстрирует детям лист бумаги, на котором изображено солнце и тучка.)*

У меня есть солнышко и тучка. Если занятие вам понравилось, вы легко справлялись с заданиями и поняли, какими качествами обладает толерантный человек, нарисуйте лучик к солнышку. Если на занятии вам было скучно, а тема не понятной, нарисуйте капельку под тучкой.

*Демонстрирует лист с солнышком и тучкой.*

Судя по количеству лучиков, я могу сделать вывод, что занятие для вас было интересным и полезным. Мы продолжим изучение этой темы на следующем занятии.

Вы большие молодцы, отлично справились со всеми заданиями.  
Занятие окончено. До свидания!

*Приложение 3*

## **Конспект занятия № 21**

### **Тема: «Секреты общения»**

**Цель:** Показать роль общения в жизни каждого человека и выяснить основные правила общения.

**Задачи:**

- охарактеризовать общение как своеобразную деятельность;
- формирование представлений о вербальном и невербальном общении
- способствовать развитию компетентности школьников в сфере общения как проявления их активности;
- на примере изучения общения развивать такие качества как внимательность, толерантность, и тем самым способствовать развитию общей культуры и культуры поведения.

#### **Ход занятия:**

##### **I. Приветствие.** Знакомство с темой занятия.

Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас!

Ребята, наше занятие будет посвящено общению. Кто знает, что такое общение? (ответы)

«Ребята хотите стать чуточку лучше, чтобы окружающим вас людям хотелось общаться с Вами?» (Дети отвечают.)

«Тогда приглашаю вас в мир общения!

Давайте сегодня мы попытаемся разгадать такие секреты общения, которые помогут вам быть приятным собеседником, избегать конфликтов, лучше понимать друг друга.

Давайте поприветствуем друг друга именем. Здравствуй, Света

Приятно, когда вас называют по имени.

Кстати, это и будет 1 секретом общения. Оказывается, любому человеку приятно, когда произносят его имя, поэтому если хотите установить с ним хорошие отношения, чаще называйте его в разговоре по имени.

Оказывается, что общаться можно при помощи жестов, прикосновений, мимики, улыбки, глаз.

Все они делятся на вербальные и невербальные. Это 2 секрет общения.

##### **II. Знакомство с секретами общения**

**Третий секрет откроем, поиграв в игру.**

##### **Игра «Говорящие очки»**

Дети стоят в кругу.

– Сегодня я принесла волшебные очки. Один ученик их одевает, а другой смотрит в эти очки и произносит слова: «Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?». Как только ученик в очках услышит это заклинание, он тут же должен от имени очков сказать что-нибудь доброе и приятное в адрес того, кто произносил заклинание.

Затем очки передаются того, кто спрашивал и т.д. (игра продолжается по кругу, очки должны одеть все дети).

#### **Четвертый секрет Психологическое пространство.**

В общении людей важно, на каком расстоянии они разговаривают, стоят или сидят, как располагаются в пространстве и насколько это удобно для них. Сейчас мы выполним несколько упражнений и убедимся в этом.

#### **Упражнение «Границы моего тела»**

Участники становятся в круг, в центре человек, определяющий свои психологические границы. Сначала группа находится достаточно далеко от центра, постепенно круг сжимается, делая медленные шаги внутрь. Человек в центре должен сказать «стоп», когда нужно закончить приближение к нему, когда ему становится дискомфортно.

Обсуждение ощущений. Выводы: Границы важны для государства, важны для семьи и для каждого отдельного человека в ней. И у каждого человека психологические границы свои. Что допустимо для одного, может оказаться невыносимым для другого.

#### **Упражнение «Великан и гном»**

Задание выполняется вдвоем. Один человек стоит на стуле, другой сидит на корточках. Поговорите о чем-нибудь несколько минут. А теперь поменяйтесь местами.

Поделитесь своими ощущениями? Что вы чувствовали, когда разговаривали на корточках и когда возвышались на стуле?

#### **Поэтому следующий секрет пятый**

Для того, чтобы собеседникам было удобно, важно, чтобы они располагались в пространстве на одном уровне «глаза в глаза».

#### **Упражнения «Передача информации».**

Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я прочитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. Затем я позову следующего, и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника. Затем выполняется упражнение согласно инструкции.

Текст подбирается произвольно. Желательно, чтобы он был малознакомым.

#### **Обсуждение.**

- За счет чего произошло искажение информации?
- Что “своего” каждый внес в рассказ?
- Бывает ли так в жизни?
- Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?
- Что с вами происходит, когда вы не понимаете смысла происходящего, что вы чувствовали и как раньше на это реагировали?

Делаем выводы о необходимости быть внимательным слушателем.

Поэтому шестой секрет: если хотите понимать собеседника, слушайте его внимательно, не перебивайте, следите за его мимикой и жестами, старайтесь понять его мысли и чувства.

– Наше занятие подходит к концу. Ребята, давайте вспомним, о каких секретах общения мы сегодня узнали с вами или вспомнили.

неприятностей.

### III. Рефлексия.

**Цель:** развитие навыков саморефлексии. Обмен чувствами, впечатлениями, мнениями каждого участника группы относительно совместной деятельности. Выявление затруднений, с которыми столкнулись участники в ходе взаимодействия.

– Вот и подошло наше общение к концу. Понравилось ли вам наше общение? А что больше всего понравилось и запомнилось?

До новых встреч на наших занятиях!

### Приложение 4

№ п/п	УУД	Критерии	Кл. рук.	Педагог-психолог
<b>Регулятивные УУД</b>				
1	Определять и формулировать цель деятельности (понять свои интересы, увидеть проблему, задачу, выразить её словесно) на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях	Умеет самостоятельно поставить и сформулировать задание, определять его цель	2	2
		Умеет при помощи учителя поставить и сформулировать задание, определять его цель. Иногда выполняет эти действия самостоятельно, но неуверенно	1	1
		Не способен сформулировать словесно задание, определить цель своей деятельности. Попытки являются единичными и неуверенными	0	0
2	Составлять план действий по решению проблемы (задачи) на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях	Умеет самостоятельно прогнозировать результат, составлять алгоритм деятельности при решении проблем учебного, творческого и поискового характера	2	2
		Умеет самостоятельно прогнозировать результат в основном учебных (по образцу) заданий, планировать алгоритм его выполнения	1	1

№ п/п	УУД	Критерии	Кл. рук.	Педагог-психолог
		Не умеет самостоятельно прогнозировать результат даже учебных (по образцу) заданий, планировать алгоритм его выполнения	0	0
3	Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем	В процессе выполнения задания постоянно соотносит промежуточные и конечные результаты своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем	2	2
		В процессе выполнения задания соотносит конечные результаты своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем – из-за этого теряет много времени	1	1
		Выполняет задания, не соотнося с целью или с образцом, предложенным учителем. Самостоятельно не может найти ошибку в своей деятельности	0	0
4	Самостоятельно осуществлять действия по реализации плана достижения цели, сверяясь с результатом	Умеет самостоятельно корректировать работу по ходу выполнения задания	2	2
		Умеет корректировать работу по ходу выполнения задания при указании ему на ошибки извне (учителем или одноклассниками)	1	1
		Не умеет корректировать работу по ходу выполнения задания при указании ему на ошибки извне (учителем или одноклассниками)	0	0
5	Оценка результатов своей работы	Умеет самостоятельно оценивать результат своей работы. Умеет оценить действия других учеников, выделяет критерии оценки.	2	2
		Умеет самостоятельно оценивать результат своей работы по предложенным учителем критериям оценки.	1	1

№ п/п	УУД	Критерии	Кл. рук.	Педагог-психолог
		Не умеет оценить действия других учеников		
		Может с помощью учителя соотнести свою работу с готовым результатом, оценка необъективна	0	0
<b>ИТОГО:</b> 10-9 баллов – высокий уровень, 8-5 баллов – средний уровень, 0-4 балла – низкий уровень.				
<b>Коммуникативные УУД</b>				
1	Доносить свою позицию до других с помощью монологической и диалогической речи с учетом своих учебных и жизненных ситуаций	Умеет оформлять свои мысли в устной или письменной форме с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. Критично относится к своему мнению. Осознанно	2	2
		Умеет использовать речь для регуляции своего действия. Не всегда может донести свою позицию до других.	1	1
		Не умеет оформлять свои мысли в устной или письменной форме с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.	0	0
2	Читать различную литературу, понимать прочитанное, владеть навыками смыслового чтения.	Структурирует знания. Понимает цель чтения и осмысливает прочитанное. Умеет задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет.	2	2
		Умеет читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, извлекать из текста информацию в соответствии с коммуникативной задачей	1	1
		Умеет читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг. Не умеет извлекать из текста информацию в соответствии с коммуникативной задачей.	0	0



№ п/п	УУД	Критерии	Кл. рук.	Педагог-психолог
3	Понимать возможность различных точек зрения на вопрос. Учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное.	Умеет учитывать разные мнения и стремится к координации различных позиций в сотрудничестве. Умеет договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Умеет контролировать действия партнера.	2	2
		Умеет участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. Умеет отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений. Понимает и принимает факт, что у людей могут быть различные точки зрения, в том числе не совпадающие с его собственной.	1	1
		Не умеет участвовать в диалоге. Отстаивая свою точку зрения, не соблюдает правила речевого этикета. Не может аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений. Не считается с другой точкой зрения на проблему.	0	0
4	Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща	Умеет адекватно использовать все коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой). Владеет диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного взаимодействия.	2	2

№ п/п	УУД	Критерии	Кл. рук.	Педагог-психолог
		Умеет адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить сложные монологические высказывания, владеет диалогической речью, выполняя различные роли в группе, умеет сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	1	1
		Не умеет договариваться с людьми, работать в группе, не владеет диалогической речью, не может выполнять различные роли в группе, не умеет сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	0	0
<b>ИТОГО:</b> 8-7 баллов – высокий уровень, 6-3 балла – средний уровень, 0-2 балла – низкий уровень.				
		<b>Личностные УУД</b>		
1	Самооценка. Оценивать ситуации и поступки (ценностные установки)	Формирует самоуважение и эмоционально-положительное отношение к себе, видны готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать.	2	2
		Проявляет интересы, инициативы и любознательность, учится с четкой организацией своей деятельности. Не всегда открыто выражает и отстаивает свою позицию. Не всегда адекватно себя оценивает	1	1
		В учении не проявляет интересы, инициативы и любознательность. Отмалчивается, не выражает и не отстаивает свою позицию. Не адекватно себя оценивает.	0	0
2	Объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей (личностная саморефлексия,	Выполняет самостоятельные поступки и действия (в том числе руководящего плана), принимает ответственность за их результаты.	2	2

№ п/п	УУД	Критерии	Кл. рук.	Педагог-психолог
	способность к саморазвитию, мотивация к познанию, учебе)	Целеустремленно и настойчиво идет к достижению целей, готов к преодолению трудностей.		
		Проявляет самостоятельность, инициативу и ответственность как личность. Иногда не доходит до цели, боится преодоления трудностей.	1	1
		Не проявляет или проявляет крайне редко самостоятельность, инициативу и ответственность как личность. Выполняет только самые простые задания, нацелен на неуспешность	0	0
3	Самоопределяться в жизненных ценностях (на словах) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки (личностная позиция, российская и гражданская идентичность)	Проявляет толерантность и противодействует действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей. Осознает себя гражданином, имеет активную сформированную гражданскую позицию. Участвует в социальном проектировании	2	2
		Проявляет уважение к другим людям, собственное достоинство. Понимает и принимает возможность человека быть самим собой и принимать самостоятельные решения в самых разных социальных, профессиональных и личностных ситуациях. Осознает себя гражданином, имеет активную, но не до конца сформированную гражданскую позицию.	1	1
		Не проявляет уважение к другим людям. Не принимает возможность человека быть самим собой. Осознает себя гражданином, имеет пассивную, не сформированную гражданскую позицию	0	0

№ п/п	УУД	Критерии	Кл. рук.	Педагог- психолог
<p><b>ИТОГО:</b>  6-5 баллов – высокий уровень,  4-3 баллов – средний уровень,  0-2 балла – низкий уровень.</p>				
<p><b>ИТОГИ ФОРМИРОВАНИЯ УУД</b>  (регулятивных, познавательных , коммуникативных, личностный)  34-31 баллов – высокий уровень;  30-16 баллов – средний уровень;  0-15 баллов – низкий уровень.</p>				

**РАЗДЕЛ 2.**  
**ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ**  
**И НАРУШЕНИЙ В РАЗВИТИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Коррекционно-развивающая программа «Мир интеллекта детей с ОВЗ»**

*Кунилова А. А.,  
педагог-психолог  
МБУ «ЦППМСП Калининского района  
г. Челябинска»*

**Пояснительная записка**

**1. Проблемная ситуация, на решение которой направлена программа**

Программа коррекционно-развивающей работы составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), направлена на создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы основного общего образования, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию и оказание помощи детям этой категории в освоении образовательных программ.

Проблема обучения детей и подростков с ОВЗ, актуальность, которой становится все более очевидной, не может быть решена без практического использования социально-психологических знаний в системе школьного образования. В последнее десятилетие в системе образования России усилиями ученых и практиков психолого-педагогического сопровождения складывается особая культура поддержки и помощи ребенку с ОВЗ в учебно-воспитательном процессе. Впервые понятие «сопровождения» как новой образовательной технологии прозвучало в работах Е. И. Казаковой, М. Р. Битяновой.

«Сопровождать», как объясняет словарь Ожегова, – это значит «следовать вместе с кем-то, находясь рядом, ведя куда-нибудь или идя за кем-то» [13].

Понятие «сопровождение» введено в науку петербургскими учеными Л. М. Шипицыной, Е. И. Казаковой и трактуется ими как помощь ребенку в принятии решений в проблемных ситуациях, ответственность за действия в которых несет он сам [12, С. 10].

Е. И. Казакова дает следующее определение сопровождению – это метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора [12, С. 10].

По мнению М. Р. Битяновой, сопровождение – это система профессиональной деятельности психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях школьного взаимодействия [4, С. 20].

Сопровождение ребенка в образовательной среде может включать в себя как приспособление этой среды к возможностям ребенка, так и специально организованное «доразвитие» (коррекционное обучение). Психологическое сопровождение реализации ФГОС предполагает обеспечение развивающего характера образования.

Программа коррекционно-развивающей области обеспечивает осуществление индивидуально – ориентированной помощи обучающимся с ОВЗ в рамках инклюзивного обучения с учетом особых образовательных потребностей, индивидуальных возможностей обучающихся (в соответствии с рекомендациями ПМПК):

Дети с задержкой психического развития и дети с тяжелыми нарушениями речи зачастую имеют множество личностных, интеллектуальных, эмоциональных проблем. Это может быть связано с комплексами по поводу собственного дефекта, органическим поражением коры головного мозга, что приводит к утомляемости, гиперактивности, подверженности стрессам.

## **2. Аннотация программы «Мир интеллекта детей с ОВЗ»**

В постоянно развивающемся мире претерпевают изменения все области нашей жизнедеятельности, не стало исключением и образовательное пространство. Современный подход к образовательной деятельности заключается в ориентации на любого ребенка с любыми образовательными потребностями. Согласно федеральному закону от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», дети, имеющие ограниченные возможности здоровья, имеют право обучаться в образовательных организациях как компенсирующей или комбинированной направленности, так и в общеобразовательной организации.

Инклюзивное образование – новое перспективное стратегическое направление образовательной политики и практики, в значительной степени затрагивающее основы общего образования. Необходимость процесса психолого-педагогического сопровождения вызвана особыми образовательными потребностями детей с ОВЗ. Осмысление этих потребностей лежит в основе изменения образовательных приоритетов.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава;

- формирование соответствующей целям общего образования социальной среды развития обучающихся в системе образования, переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

- ориентацию на достижение цели и основного результата образования;
- развитие на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;

– признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

– учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса и определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

– разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа коррекционной работы на ступени начального общего образования включает в себя взаимосвязанные направления. Данные направления отражают её основное содержание:

– диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление детей с ограниченными возможностями здоровья, проведение их комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию им психолого-медико-педагогической помощи в условиях образовательного учреждения;

– коррекционно-развивающая работа обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях общеобразовательного учреждения; способствует формированию универсальных учебных действий у обучающихся (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных);

– консультативная работа обеспечивает актуальность, системность и гибкость работы с детьми с умеренно ограниченными возможностями здоровья и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся;

– информационно-просветительская работа по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей, со всеми участниками образовательного процесса - обучающимися (как имеющими, так и не имеющими дезадаптивные особенности развития), их родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

– Результаты апробации программы. Результаты программы «Мир интеллекта детей с ОВЗ» изложены в аналитической справке, представлены на совещании и внедрены в практику в МБУ «ЦППМСП» Калининского района г. Челябинска».

### **3. Описание целей и задач программы**

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с умеренно ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

**Цель программы:** осуществление психологической коррекции недостатков в развитии обучающихся, преодоление затруднений в учебной деятельности, развитие потенциала детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Задачи программы:**

1. Развить личностные и коммуникативные универсальные учебные действия;
2. Формировать пространственные и квазипространственные представления;
3. Развить функций программирования и контроля;
4. Развить психомоторную деятельность.

**4. Описание участников программы**

Участниками программы являются: дети от 7 до 11 лет, родители (законные представители), педагог-психолог МБУ «ЦППМСП Калининского района г. Челябинска».

Программа рассчитана на детей с ОВЗ.

Также программа предусматривает работу с родителями, включая просветительскую и профилактическую работу.

Педагог-психолог является ведущим программы, родители (законные представители) являются активными участниками коррекционно-развивающей работы (в зависимости от возраста ребенка), включаются в неё через индивидуальные и групповые занятия, помогают детям справиться с проблемной ситуацией.

**5. Научно-методические и нормативно-правовые основания программы**

Идеи сопровождения и психолого-педагогического сопровождения, в частности, активно развиваются в работах Л. В. Байбородовой, Н. Г. Битяновой, О. С. Газмана, И. В. Дубровиной, С. В. Дудчик, Е. И. Казаковой, Н. В. Ключевой, и др. В наиболее общем смысле сопровождение характеризуют как помощь ребенку в преодолении возникающих трудностей, в поиске путей решения актуальных противоречий, встречающихся при организации образовательного процесса, как непрерывный процесс изучения, формирования и создания условий для принятия субъектом оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора, обеспеченных командной работой специалистов различных профилей.

Идеи психолого-педагогического сопровождения соответствуют прогрессивным идеям зарубежной гуманистической психологии (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, Дж. Мид, М. Кун, И. Блумер), отечественной психологии (Е. В. Бондаревская, Р. Л. Кричевский, С. В. Кульневич, И. А. Якиманская и др.), педагогики сотрудничества (Ш. А. Амонашвили, И. П. Волков и др.) (приводится по Л. Н. Харавина, 2011). В качестве основных характеристик сопровождения, в первую очередь по отношению к сопровождению ребенка с ОВЗ, выступают его процессуальность, пролонгированность, недирективность, погруженность в реальную ситуацию человека, особость отношений между участниками, приоритет опоры на внутренний потенциал развития субъекта («педагогика успеха»), право субъекта самостоятельно совершать выбор и нести за него ответственность.



Базовым понятием можно считать идею О. С. Газмана, автора технологии индивидуализированного (персонифицированного) воспитания, показавшего в своих работах, что педагогическая поддержка и сопровождение развития личности человека – есть не просто сумма разнообразных методов коррекционно-развивающей работы, а комплексная система, особая культура поддержки и помощи человеку в решении задач развития, обучения, воспитания, социализации [7, С. 34].

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами международного и российского законодательства:

1. Конвенция ООН о правах ребенка одобрена Генеральной Ассамблеей ООН № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559-1.

2. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ)

3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 24 июля 1994 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## 6. Структура и содержание программы

Тематическое планирование занятий представлено в Приложении 1.

Содержание индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий (Таблица 1).

Таблица 1

Тяжёлые нарушения речи (ТНР)	Задержка психического развития (ЗПР)	
	7.1	7.2
<p><b>5.1; 5.2</b></p> <p><b>Виды деятельности:</b> познавательная, игровая, коммуникативная, творческая.</p> <p><b>Формы проведения:</b> игротерапия, психогимнастика, сюжетно-ролевые игры, сказкотерапия, арт-терапия, двигательная гимнастика.</p> <p>Выделяются 6 основных смысловых разделов:</p> <p><b>Раздел I. Вводный</b></p>	<p><b>Виды деятельности:</b> познавательная, игровая, коммуникативная.</p> <p><b>Формы проведения:</b> игротерапия, арт-терапия.</p> <p>Выделяются 6 основных смысловых разделов:</p> <p><b>Раздел I. Вводный</b></p> <p>Знакомство с ребенком. Особенностью данного этапа является знакомство с ребенком, изучение</p>	<p><b>Виды деятельности:</b> познавательная, игровая, коммуникативная.</p> <p><b>Формы проведения:</b> игротерапия, психогимнастика, двигательная гимнастика, арт-терапия.</p> <p>Выделяются 6 основных смысловых разделов:</p> <p><b>Раздел I. Вводный</b></p> <p>Знакомство с ребенком. Особенностью данного</p>

Тяжёлые нарушения речи (ТНР)	Задержка психического развития (ЗПР)	
<p>Знакомство с ребенком. Особенностью данного этапа является знакомство с ребенком, изучение представленных документов – заключений ГПМПК, детского психиатра, психоневролога, других специалистов.</p> <p><b>Раздел II. Формирование пространственных представлений.</b></p> <p>Формирование пространственного восприятия. Формирование правильных представлений о пространственных отношениях предметов; Формирование пространственных отношений между предметами с объема на плоскостное изображение; Закреплять умение ориентироваться в направлениях пространства на плоскости листа: на, над, под; Формировать представление о заслоняемости одних предметов другими; Закреплять умение ориентироваться в направлениях пространства (точка отсчета – тело); Закреплять умение осуществлять движения в заданном направлении пространства.</p> <p><b>Раздел III. Этап развития</b></p> <p>Формирование знаний, умений и навыков, направленных на полноценное психическое развитие ребенка: развитие высших психических функций; коррекция и развитие пространственных ориентаций; коррекция двигательной активности; развитие общей и мелкой моторики; развитие умственных способностей; развитие творческих способностей; развитие умения программировать, контролировать</p>	<p>представленных документов – заключений ГПМПК, детского психиатра, психоневролога, других специалистов.</p> <p><b>Раздел II. Развитие восприятия, воображения и осязания.</b></p> <p>Развитие осязания; Развитие восприятия качеств величины; Сопоставление двух предметов контрастных величин по высоте, длине, ширине, толщине; обозначение словом; формирование сенсорных эталонов плоскостных геометрических фигур (круг, квадрат, прямоугольник, треугольник). Группировка предметов по форме. восприятие пространства; Пространственное ориентирование в схеме собственного тела. Дифференциация правой (левой) руки (ноги), правой (левой) части тела. Определение расположения предметов в пространстве (верх – сверху, сзади, справа, слева, за, под, около, низ – снизу, перед – спереди и т. п.). ориентирование в помещении по инструкции педагога. Пространственная ориентировка на листе бумаги; Восприятие времени (сутки. части суток. утро. день. вечер. ночь. Работа с графической моделью «Сутки». Времена года. Формирование умения слушать, прислушиваться, сосредоточиваться на звуке. Различение звуков окружающей среды и музыкальных звуков. Различение речевых и неречевых звуков. Подражание речевым и неречевым звукам. Выполнение словесных поручений.</p>	<p>этапа является знакомство с ребенком, изучение представленных документов – заключений ГПМПК, детского психиатра, психоневролога, других специалистов.</p> <p><b>Раздел II. Формирование пространственных представлений.</b></p> <p>Формирование пространственного восприятия. Формирование правильных представлений о пространственных отношениях предметов. Формирование пространственных отношений между предметами с объема на плоскостное изображение. Закрепление умения ориентироваться в направлениях пространства на плоскости листа: на, над, под. Формировать представление о заслоняемости одних предметов другими.</p> <p><b>Раздел III. Формирование квазипространственных представлений.</b></p> <p>Развивать умение различать и называть пространственные отношения: «на», «за», «над», «под», «из-под», «из-за»; Развивать умение ориентироваться «спереди», «сзади», «слева», «справа»; Развивать умение «внутри», «снаружи», «около», «между»; Формирование ориентации в линейной последовательности; <i>Формирование сравнительных словесных конструкций</i>; Формирование временных представлений: Формирование представлений о биоритмах собственного тела и ритмах окружающей среды, развитие чувства времени. Развитие субъективных ощущений длительности</p>

Тяжёлые нарушения речи (ТНР)	Задержка психического развития (ЗПР)	
<p>результаты своей деятельности; развитие предметно-практической деятельности; коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы; произвольная регуляция поведения; обучение навыкам бесконфликтного общения формирование и развитие связной речи; развитие словесной регуляции; формирование механизмов психологической адаптации в коллективе сверстников.</p> <p><b>Раздел IV. Развитие произвольного внимания, произвольной памяти</b> На данном этапе происходит развитие основных познавательных процессов: внимания, памяти; произвольности. Это связано с тем, что возраст 7-10 лет оптимальный для развития произвольных психических процессов. Особенностью данного занятия является включение исследования концентрации, сосредоточенности внимания; исследование памяти детей.</p> <p><b>Раздел V. Развитие операций мышления</b> Развитие логического мышления – способности анализировать, комбинировать, рассуждать, планировать свою деятельность.</p> <p><b>Раздел VI. Завершающий раздел</b> Проведение комплексного занятия; Закрепление пройденного материала.</p>	<p><b>Раздел III. Развитие внимания, памяти</b> На данном этапе происходит развитие навыков сосредоточения и устойчивости внимания; Развитие объема и устойчивости слуховой, зрительной, двигательной памяти.</p> <p><b>Раздел IV. Развитие аналитико-синтетической деятельности</b> Развитие наглядно-действенного мышления. Описание различных свойств окружающих предметов. Практическое расчленение объекта на составные элементы. Выделение элементов, из которых состоит данный объект. Выделение основных признаков предмета. Нахождение конкретных различий. Сравнение предметов по заданному признаку. Выделение общего признака. Классификация предметов по заданному признаку.</p> <p><b>Раздел V. Формирование продуктивного взаимодействия</b> Знакомство с правилами общения. Обучение приёмам общения со сверстниками. Развитие произвольно-рефлективных действий в поведении и деятельности. Формирование мотивационной деятельности на действие контроля. Развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние. Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.</p> <p><b>Раздел VI. Завершающий раздел</b> Проведение комплексного занятия; Закрепление пройденного материала.</p>	<p>временных интервалов, формирование временных эталонов. Формирование способности планировать свою деятельность во времени; Развитие представлений об основных временных единицах и понятиях и их вербализация. Развитие понимания вербальных средств, обозначающих временную последовательность, и ее отражения с помощью устной речи.</p> <p><b>Раздел IV. Развитие функций программирования и контроля.</b> Развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), формирование вектора сканирования пространства; Развитие устойчивости внимания; Формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. Развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности; Развитие межполушарного взаимодействия.</p> <p><b>Раздел V. Нейропсихологическая коррекция.</b> Формирование пространственного восприятия. Формирование правильных представлений о пространственных отношениях предметов. Формирование пространственных отношений между предметами с объема на плоскостное изображение. Развитие пространственных ориентаций. Формировать представление о заслоняемой одних предметов другими. Формирование ориентации в линейной последовательности. <i>Формирование сравнительных словесных</i></p>

Тяжёлые нарушения речи (ТНР)	Задержка психического развития (ЗПР)	
		<p><i>конструкций</i>. Формирование временных представлений. Развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), формирование вектора сканирования пространства. Развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Развитие произвольности и самоконтроля, элиминации зеркального восприятия. Развитие устойчивости внимания. Формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. Развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Развитие глазодвигательного аппарата. Развитие слухового внимания и восприятия. Развитие дыхательного аппарата. Формирование соматогностических, тактильных и кинестетических процессов.</p> <p><b>Раздел VI. Завершающий раздел</b></p> <p>Проведение комплексного занятия. Закрепление пройденного материала.</p>

## 7. Описание методик, технологий, инструментария, используемого в программе

1. Арт-терапия – терапия искусством – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном, и творческой деятельности. Основная цель арт-терапии – гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Главная задача – это создание особой атмосферы, которая будет способствовать спонтанному проявлению творчества ребенка. Эмоциональная заинтересованность психолога в процессе творчества, активизирует ребенка, делает коррекционную работу более эффективной. При этом сопротивления, нерешительности или страха перед непривычными занятиями дети не испытывают. Важнейший принцип работы – одобрение всех продуктов творческой деятельности, независимо от содержания и качества [10, С. 5].

2. Игровая терапия – это метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игра оказывает сильное влияние на развитие личности. Способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий. Игра – это средство подготовки к будущей жизни, а детство – это время игры. Организация Объединенных Наций провозгласила игру универсальным и неотъемлемым правом ребенка! Метод игротерапии предоставляет возможность испытывать успех и чувство удовлетворения, что уже само по себе психотерапевтично [9, С. 3].

3. Песочная терапия – развивает творческое мышление, воображение, мелкую моторику рук, более интенсивно и гармонично происходит развитие познавательных процессов, существенно повышается мотивация ребенка к занятиям, происходит гармонизация психоэмоционального состояния ребенка [11, С.14].

4. Объяснительно-иллюстративные технологии применяются в классно-урочной системе. Результатом их применения является экономии времени, сохранение сил учителя и учащихся, облегчение понимания сложных знаний.

5. Информационные компьютерные технологии. Внедрение современных компьютерных технологий в школьную практику позволяет более продуктивной и эффективной. Использование ИКТ органично дополняет традиционные формы работы, расширяя возможности организации взаимодействия учителя с другими участниками образовательного процесса. Использование программы создания презентаций представляется очень удобным. На слайдах можно разместить необходимый картинный материал, цифровые фотографии, тексты; можно добавить музыкальное и голосовое сопровождение к демонстрации презентации. При такой организации материала включаются три вида памяти детей: зрительная, слуховая, моторная. Это позволяет сформировать устойчивые визуально-кинестетические и визуально-аудиальные условно-рефлекторные связи центральной нервной системы [14, С. 7].

## **8. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

Основные принципы содержания программы коррекционной работы являются:

– Соблюдение интересов ребенка (определяет позицию специалиста, который призван решать проблему ребёнка с максимальной пользой и в интересах ребёнка).

– Системность (принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т. е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений детей с ОВЗ);

– Непрерывность (принцип гарантирует ребёнку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению);

- Вариативность и рекомендательный характер (принцип предполагает создание вариативных условий для получения образования детьми с ОВЗ);
- Рекомендательный характер оказания помощи (принцип обеспечивает соблюдение гарантированных законодательством прав родителей (законных представителей) детей с ОВЗ выбирать формы получения детьми образования, образовательные учреждения, защищать законные права и интересы детей).

В процессе реализации программы предусматривается соблюдение профессионально – этических принципов практического психолога, в частности, конфиденциальности, безоценочности, благополучия клиента.

Гарантии прав участников программы обеспечиваются следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Федеральный закон РФ «Об образовании Российской Федерации».
- Этический кодекс практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 № 228-51-513/16).
- Устав Центра.
- Должностные инструкции педагога-психолога.
- Договор между родителями ребенка (законными представителями) и Центром.
- Этические принципы и правила работы практического психолога образования (принцип конфиденциальности, принцип компетентности, принцип ответственности, принцип этической и юридической правомочности, принцип благополучия клиента, принцип информирования клиента о целях и результатах обследования).

## 9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Сферы ответственности, прав и обязанностей участников программы коррекционно-развивающей деятельности см. в таб.2.

Таблица 2

<b>Ответственность</b>	
Администрация	Соблюдение основных нормативных документов регламентации образовательного процесса ОУ
Педагог-психолог	Осуществление психологической коррекции недостатков в развитии обучающихся, преодоление затруднений в учебной деятельности, развитие потенциала детей с ограниченными возможностями здоровья.
Родители обучающихся	Бережное отношение к психическому здоровью своих детей; соблюдение полученных рекомендаций от педагога-психолога.
<b>Основные права</b>	
Администрация	Получать информацию по организации занятий. Знакомиться с документацией открытого доступа, отчетностью и эффективностью реализации программы.
Педагог-психолог	Повышать квалификацию в сфере преподавания психологических знаний. Реализовывать психологически безопасные способы взаимодействия с обучающимися.

Родители обучающихся	Получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанных с компетенцией педагога-психолога.
Обязанности	
Администрация	Организовывать условия для проведения занятий по коррекционно-развивающей программе «Мир интеллекта детей с ОВЗ»
Педагог-психолог	Соблюдать реализацию благоприятного психологического сопровождения обучающихся.
Родители обучающихся	Информировать педагога-психолога об изменениях психического/психологического состояния обучающегося.

## 10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

- требования к специалистам, реализующим программу: педагог-психолог должен иметь высшее психологическое образование, требований к стажу работы, квалификационной категории не предъявляются.

- перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- Алексеева, М. Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя / М. Ю. Алексеева. – М.: Академия, 2003. – 247 с.

- Баранова, Ю. Ю. Программа коррекционной работы. Рекомендации по разработке. Начальная школа / Ю. Ю. Баранова, М. И. Солодкова, Г. В. Яковлева. – М.: Просвещение, 2014. – 127 с.

- Джинотт, Х. Групповая психотерапия с детьми: Теория и практика игровой терапии / Х. Джинотт / Пер. с англ. И. Романовой. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 267с.

- Локалова, Н. П. 120 уроков психологического развития младших школьников /Н. П. Локалова/ Психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I-IV классов. – М.: Ось-89, 2006. – 130 с.

- требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.):

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря в кабинете педагога-психолога в соответствии с Программой должны обеспечивать: соблюдение санитарно-гигиенических норм, психологически комфортную атмосферу и эмоциональное благополучие всех участников процесса. Пространство должно быть содержательно насыщенным, трансформируемым, полифункциональным, вариативным, безопасным.

- требования к информационной обеспеченности организации для реализации:

- Интернет-ресурсы.

- Библиотека.

- Методический кабинет.

## 11. Сроки и этапы реализации программы

Полный курс занятий у детей с ОВЗ рассчитан на один год, на каждый класс (с 1 по 4 класс), возраст с 7 до 11 лет и предполагает 34 занятия протяжённостью 0,5 ч. Проводится одно занятие в неделю.

## 12. Ожидаемые результаты реализации программы

К планируемым результатам коррекционной программы для детей относятся:

– достижение личностных результатов – готовность и способность обучающихся к самореализации, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

– достижение метапредметных результатов – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

– достижение предметных результатов – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Таблица 3

### Результаты освоения коррекционной программы по видам

Категория Вид	Результат
<b>Тяжёлые нарушения речи (ТНР)</b>	
<b>5.1</b>	Предполагает, что обучающийся с ТНР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию сверстников с нормальным речевым развитием, находясь в их среде и в те же сроки обучения. <b>Результаты освоения коррекционно-развивающей индивидуальной программы:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ овладение умениями самостоятельной пространственной ориентировки в знакомом и незнакомом, замкнутом и свободном пространстве;</li><li>✓ овладение приемами и способами ориентировки в микропространстве и микропространстве;</li><li>✓ развитие пространственного мышления и формирование пространственных представлений;</li><li>✓ рисовать и обводить по трафаретам, штриховать в разных направлениях;</li><li>✓ определять и на ощупь называть предметы;</li><li>✓ конструировать предметы из геометрических фигур и т.д.</li></ul>
<b>5.2</b>	Предполагает, что обучающийся с ТНР получает образование, соответствующее по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих нарушений речевого развития, но в более пролонгированные календарные сроки, находясь в среде сверстников с речевыми нарушениями и сходными образовательными потребностями или в условиях общего образовательного потока (в отдельных классах).



Категория Вид	Результат
	<p><b>Результаты освоения коррекционно-развивающей индивидуальной программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ овладение умениями самостоятельной пространственной ориентировки в знакомом и незнакомом, замкнутом и свободном пространстве;</li> <li>✓ овладение приемами и способами ориентировки в микропространстве и микропространстве;</li> <li>✓ развитие пространственного мышления и формирование пространственных представлений;</li> <li>✓ выполнять целенаправленные действия по инструкции педагога, состоящие из 2-3 звеньев;</li> <li>✓ определять и на ощупь называть предметы;</li> <li>✓ конструировать предметы из геометрических фигур и т.д.</li> </ul>
<b>Задержка психического развития (ЗПР)</b>	
7.1	<p>Предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1–4 классы).</p> <p><b>Результаты освоения коррекционно-развивающей индивидуальной программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ принимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>✓ учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</li> <li>✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>✓ устанавливать аналогии и т.д.</li> </ul>
7.2	<p>Предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения обучения с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья. Данный вариант предполагает пролонгированные сроки обучения: 5 лет, за счёт введения первого дополнительного класса.</p> <p><b>Результаты освоения коррекционно-развивающей индивидуальной программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ овладение умениями самостоятельной пространственной ориентировки в знакомом и незнакомом, замкнутом и свободном пространстве;</li> <li>✓ овладение приемами и способами ориентировки в микропространстве и микропространстве;</li> <li>✓ развитие пространственного мышления и формирование пространственных представлений;</li> <li>✓ развитие навыков использования сохранных анализаторов в процессе ориентировки в пространстве;</li> <li>✓ умение выполнять штриховки в разных направлениях с различной силой нажима и амплитудой движения руки, соблюдая границы контура, распределять нанесение рисунка по всему силуэту изображаемого предмета;</li> <li>✓ освоение зрительного восприятия, его механизмов и свойств и т.д.</li> </ul>

### **13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Предполагает проведение входной и итоговой диагностики.

На первом этапе осуществлялось диагностическое обследование с целью выявления уровней:

– умственного развития (общих представлений и знаний об окружающем мире; обобщение и отвлечения);

– наглядно-образное мышление (динамическая внимательность, линейная дифференциация и поиск умозаключений, пространственные закономерности);

– память (на образы, оперативная, зрительная).

На итоговой диагностике оценивается изменение уровня: умственного развития, наглядно-образного мышления, память (на образы, оперативная, зрительная).

Внутренний контроль реализации программы проводится заместителем директора Центра по медико-педагогической и социальной работе.

### **14. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные**

По итогам реализации Программы оценивается эффективность работы. Проводится сравнительный анализ входящей и итоговой диагностики.

По результатам апробации программы мы получили положительную динамику результатов.

В целом **уровень умственного развития** у детей ОВЗ по среднему показателю, находится на среднем уровне. Наиболее выраженная динамика наблюдается у группы детей ОВЗ первоклассников, что говорит о правильной организации учебно-познавательной деятельности и индивидуально разработанной коррекционно-развивающей программы «Мир интеллекта детей с ОВЗ». Умственное развитие: у 1 класса улучшилось на 9,2 балла, у 2 класса улучшилось на 2,7 балла, у 3 класса наблюдается улучшение на 2,5 балла, у 4 класса – на 2,4 балла.

Также анализируя результаты **наглядно-образного мышления** у обучающихся ОВЗ наблюдается также положительная динамика. Незначительно показатели улучшились у 1 и 4 классов на 0,5 баллов, у 3 класса на 1,3 балла. Чуть больше значения наблюдаются у 2 класса они повысились в среднем на 2,5 балла. У обучающихся получается лучше устанавливать связи между частями предметов, находить общие свойства предметов, проводить сопоставительный анализ и синтез, устанавливать различия в сходных предметах и общее в отличающихся. Мыслительные операции развиваются, но с трудом. У детей с тяжёлыми нарушениями речи, этот процесс протекает легче.

Процессы памяти (память на образы, оперативная память) имеют положительную динамику. По средним показателям, наиболее выраженные изменения наблюдаются у обучающихся ОВЗ 4 класса, у них показатель улучшился на 3,3 балла. У 1, 2 и 3 класса показатели улучшились на 2,4-2,9 балла. Что позволяет говорить в целом об улучшении памяти и её содержания.

Таким образом, можно считать, что коррекционно-развивающая программа «Мир интеллекта детей с ОВЗ» имеет положительную динамику

и её можно применять в дальнейшем для развития и коррекции детей с ограниченными возможностями здоровья.

Косвенным показателем эффективности проводимых занятий являются отзывы родителей о видимых изменениях обучающихся и анкетирование родителей по удовлетворенности оказываемой муниципальной услугой.

### **15. Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации**

В рамках реализации муниципального задания, а именно муниципальной услуги «Предоставление коррекционно-развивающей, компенсирующей и логопедической помощи обучающимся», данная программа реализуется на базе образовательных организаций г. Челябинска по договору о безвозмездном пользовании муниципальным имуществом города Челябинска, закрепленном на праве оперативного управления за муниципальным общеобразовательным учреждением.

Апробация программы проводилась в течение 1 года.

#### **Используемые методики диагностики:**

– Стандартизованная методика для определения уровня умственного развития младшие школьники Э. Ф. Замбацявичене;

– Методика «Прогрессивные матрицы Дж. Равена»;

– Методика «Оценка оперативной слуховой памяти»;

– Методика «Память на образы».

Программу прошли 30 обучающихся.

• Из 1 класса – 9 человек.

• Из 2 класса – 8 человек.

• Из 3 класса – 7 человек.

• Из 4 класса – 6 человек.

Показатели результативности (Таблица 4).

*Таблица 4*

### **Сводная таблица результатов освоения обучающимися коррекционно-развивающей программы «Мир интеллекта детей ОВЗ»**

Показатель	Значение на входной диагностике				Значение на итоговой диагностике			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	<i>баллы</i>	<i>баллы</i>	<i>баллы</i>	<i>баллы</i>	<i>баллы</i>	<i>баллы</i>	<i>баллы</i>	<i>баллы</i>
Умственное развитие	52,2	56,4	58,8	64,7	61,4	59,1	61,3	67,1
Наглядно-образное мышление	28,8	29,3	31,1	33,4	29,4	31,8	32,4	34,2
Память на образы	3,7	3,4	3,8	4	5,4	5,7	5,7	5,9
Оперативная память	3,6	3,7	3,8	4,2	4,3	4,2	4,8	5,6

## Литература:

1. Александровская, Э. М. Психологическое сопровождение школьников: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. М. Александровская, Н. И. Кокуркина, Н. В. Куренкова. - М.: Академия, 2002. – 208 с.
2. Алексеева, М. Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя / М. Ю. Алексеева. – М.: Академия, 2003. – 247 с.
3. Аметова, Л. А. Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт / Л. А. Аметова. – М.: Академия, 2003. – 175 с.
4. Бабкина, Н. В. Саморегуляция в познавательной деятельности у детей с задержкой психического развития: учебное пособие / Н. В. Бабкина. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2016. – 143 с.
5. Баранова, Ю. Ю. Программа коррекционной работы. Рекомендации по разработке. Начальная школа / Ю.Ю. Баранова, М. И. Солодкова, Г. В. Яковлева. – М.: Просвещение, 2014. – 127 с.
6. Бгажнокова, И. М. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжёлым и множественными нарушениями развития: программно-методические материалы / И. М. Бгажноковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – 239 с.
7. Газман, О. С. Неклассическое воспитание. От авторитарной педагогики к педагогике свободы / О. С. Газман. – М.: МИРОС, 2002. — 296 с.
8. Госпорьян, А. С. Регулирование системы непрерывного интегрированного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в Российской Федерации / Госпорьян А. С. // Социальная политика и социология. – 2009. – № 5. – С. 219-229.
9. Джинотт, Х. Групповая психотерапия с детьми: Теория и практика игровой терапии / Х. Джинотт / Пер.с англ. И. Романовой. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 267с.
10. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Психотерапия зависимостей: Метод арт-терапии / Т. Д. Зинкевич – Евстигнеева. - СПб.: Речь, 2002. – 432 с.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: - Речь, 2007. – 340 с.
12. Казакова, Е. И. Система комплексного сопровождения ребёнка: от концепции к практике / Е. И. Казакова // Психолого-педагогическое медико-социальное сопровождение ребёнка. – СПб.: 1998. – № 3. – С. 45-48.
13. Крыжановская, Л. М. Психологическая коррекция в условиях инклюзивного образования: пособие для психологов и педагогов / Л. М. Крыжановская. – М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2014. – 143 с.
14. Крыжановская, Л. М. Основы психокоррекционной работы с обучающимися с ОВЗ. Учебное пособие для вузов / Л. М. Крыжановская, О. Л. Гончарова, К. С Кручинова. – М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2018. – 375 с.
15. Кукушкина, О. И. Применение информационных технологий в специальном образовании // Специальное образование: состояние, перспективы развития. Тематическое приложение к журналу «Вестник образования». – 2003. – № 3. – С. 67-76.

16. Локалова, Н. П. 120 уроков психологического развития младших школьников /Н. П. Локалова/ Психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I-IV классов. - М.: Ось-89, 2006. – 130 с.

17. Осипова, А. А. Общая психокоррекция. Учебное пособие / А. А. Осипова. – М.: СФЕРА, 2002. – 223 с.

18. Стребелева Е. А. Формирование мышления у детей с отклонениями в развитии: Кн. для педагога-дефектолога / Е. А. Стребелева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2016. – 180 с.

19. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2017. – 404 с.

20. Равен, Дж. Прогрессивные матрицы Равена: изменение и стабильность в зависимости от места и времени /Дж. Равен // Иностранная психология. – 2016. – 145 с.

21. Перелесни, Л. И. Психодиагностический комплекс методик для определения уровня развития познавательной деятельности: дошкольный и младший школьный возраст / Л. И. Перелесни. – М.: Айрис Пресс, 2006. – 72с.

*Приложение 1*

### Тематическое планирование

#### Тематическое планирование для детей с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР)

5.1 (1класс)	5.1 (2 класс)	5.1 (3 класс)	5.2 (4 класс)
Раздел/тема	Раздел/тема	Раздел/тема	Раздел/тема
<b>Раздел I. Вводное занятие – 1 ч.</b>	<b>Раздел I. Вводное занятие – 1 ч.</b>	<b>Раздел I. Вводное занятие – 1 ч.</b>	<b>Раздел I. Вводное занятие – 1 ч.</b>
Давайте познакомимся	Диагностика интеллектуальных процессов	Диагностика интеллектуальных процессов	Диагностика интеллектуальных процессов
<b>Раздел II. Формирование пространственных представлений – 7 ч.</b>	<b>Раздел II. Развитие внимания и памяти – 8 ч.</b>	<b>Раздел II. Формирование пространственных представлений – 9 ч.</b>	<b>Раздел II. Развитие мышления – 9ч.</b>
Формирование пространственного восприятия	Развитие качеств внимания: переключение	Формирование пространственного восприятия	Развитие логического мышления
Формирование правильных представлений о пространственных отношениях предметов	Развитие качеств внимания: устойчивость	Формирование правильных представлений о пространственных отношениях предметов	Развитие вербально-смыслового и вербально-понятийного мышления
Формирование пространственных отношений между предметами с объема на	Развитие качеств внимания: распределение	Формирование пространственных отношений между предметами с объема	Развитие ассоциативного мышления

5.1 (1класс)	5.1 (2 класс)	5.1 (3 класс)	5.2 (4 класс)
Раздел/тема	Раздел/тема	Раздел/тема	Раздел/тема
плоскостное изображение		на плоскостное изображение	
Развитие пространственных ориентаций	Развитие слуховой памяти	Развитие пространственных ориентаций	Развитие умения обобщать
Формировать представление о заслоняемости одних предметов другими	Развитие зрительной памяти	Формировать представление о заслоняемости одних предметов другими	Развитие умения устанавливать закономерности
Формирование приема сопоставления предметов по цвету. Закрепление понятий «верх», «низ», «справа», «слева».	Развитие вербальной памяти	Формирование приема сопоставления предметов по цвету. Закрепление понятий «верх», «низ», «справа», «слева».	Аналогии
Формирование понятий «за», «перед», «под», «над».	Развитие логической памяти	Формирование понятий «за», «перед», «под», «над».	Сравнение, синтез
<b>Раздел III. Этап развития – 14 ч.</b>	Развитие опосредованной памяти	<b>Раздел III. Этап развития – 13 ч.</b>	<b>Раздел III. Этап развития памяти, внимания – 13 ч.</b>
Развитие высших психических функций	<b>Раздел III. Развитие мышления – 7 ч.</b>	Развитие высших психических функций	Развитие логической памяти
Коррекция и развитие пространственных ориентаций	Развитие наглядно-образного мышления	Коррекция и развитие пространственных ориентаций	Развитие опосредованной зрительной памяти
Коррекция двигательной активности	Установление закономерностей	Коррекция двигательной активности	Развитие опосредованной вербальной памяти
Развитие общей и мелкой моторики	Развитие умения анализировать	Развитие общей и мелкой моторики	Развитие непосредственной слуховой памяти
Развитие умственных способностей	Развитие процессов синтеза	Развитие умственных способностей	Развитие устойчивости внимания
Развитие творческих способностей	Развитие умения находить общие признаки	Развитие творческих способностей	Развитие переключения внимания
Развитие умения программировать, контролировать результаты своей деятельности	Развитие гибкости мышления	Развитие умения программировать, контролировать результаты своей деятельности	Развитие связной речи
Развитие предметно-практической деятельности	Формирование умения выделять существенное	Развитие предметно-практической деятельности	Развитие качеств внимания:

5.1 (1класс)	5.1 (2 класс)	5.1 (3 класс)	5.2 (4 класс)
Раздел/тема	Раздел/тема	Раздел/тема	Раздел/тема
			сосредоточенности, концентрации,
Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы	<b>Раздел IV. Этап развития когнитивных компонентов – 12 ч.</b>	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы	Развитие переключения внимания. Развитие связной речи
Произвольная регуляция поведения	Формирование пространственных представлений	Произвольная регуляция поведения	Развитие памяти
Обучение навыкам бесконфликтного общения	Развитие произвольности действий	Обучение навыкам бесконфликтного общения	Применение качеств внимания: концентрации, переключения
Формирование и развитие связной речи	Развитие психомоторики	Формирование и развитие связной речи	Применение качеств внимания: устойчивости с использованием анализаторов зрения, слуха
Развитие словесной регуляции	Развитие восприятия: зрительного, слухового	Развитие словесной регуляции	Развитие логической памяти
Формирование механизмов психологической адаптации в коллективе сверстников	Развитие воображения	Формирование механизмов психологической адаптации в коллективе сверстников	Развитие опосредованной зрительной памяти
<b>Раздел IV. Развитие произвольного внимания, произвольной памяти – 6 ч.</b>	Развитие внутреннего плана действий	<b>Раздел IV. Развитие произвольного внимания, памяти – 6 ч.</b>	<b>Раздел IV. Этап развития – 6ч.</b>
Развитие внимания, воображения. Развитие связной речи	Развитие психомоторики	Развитие внимания, воображения. Развитие связной речи	Развитие внутреннего плана действий
Развитие внимания, памяти	Развитие слуховых ощущений	Развитие внимания, памяти	Развитие пространственных представлений
Развитие внимания. Развитие связной речи	Развитие осязательных ощущений	Развитие внимания. Развитие связной речи	Развитие воображения

<b>5.1 (1 класс)</b>	<b>5.1 (2 класс)</b>	<b>5.1 (3 класс)</b>	<b>5.2 (4 класс)</b>
<b>Раздел/тема</b>	<b>Раздел/тема</b>	<b>Раздел/тема</b>	<b>Раздел/тема</b>
Развитие качеств внимания: сосредоточенности, концентрации, переключения. Развитие связной речи	Развитие мышечных ощущений	Развитие качеств внимания: сосредоточенности, концентрации, переключения. Развитие связной речи	Развитие чувства времени
Развитие памяти, применение качеств внимания: концентрации, переключения, устойчивости с использованием анализаторов зрения, слуха	Развитие зрительных ощущений	Развитие памяти, применение качеств внимания: концентрации, переключения, устойчивости с использованием анализаторов зрения, слуха	Развитие слухового восприятия
Развитие памяти	Развитие пространственных представлений	Развитие памяти	Развитие пространственных представлений
<b>Раздел V. Развитие операций мышления – 5 ч.</b>	<b>Раздел V. Развитие связной речи – 4 ч.</b>	<b>Раздел V. Развитие связной речи – 5 ч.</b>	<b>Раздел V. Развитие связной речи – 5 ч.</b>
Развитие элементов логического мышления	Развитие связной речи Формирование умения составлять рассказ Формирование умения делать логические выводы	Развитие связной речи Формирование умения составлять рассказ Формирование умения делать логические выводы	Развитие связной речи Формирование умения составлять рассказ Формирование умения делать логические выводы
<b>Раздел VI. Заключительное занятие – 1 ч.</b>	<b>Раздел VI. Заключительное занятие – 2 ч.</b>	<b>Раздел VI. Заключительное занятие – 1 ч.</b>	<b>Раздел VI. Заключительное занятие – 1 ч.</b>
Закрепление пройденного	Закрепление пройденного	Закрепление пройденного	Закрепление пройденного
	Комплексное занятие	Комплексное занятие	Диагностика интеллектуальных процессов

### **Тематическое планирование для детей с задержкой психического развития (ЗПР)**

<b>7.1 (1 класс)</b>	<b>7.1 (2 класс)</b>	<b>7.1 (3 класс)</b>	<b>7.1 (4 класс)</b>
<b>Раздел/тема</b>	<b>Раздел/тема</b>	<b>Раздел/тема</b>	<b>Раздел/тема</b>
<b>Раздел I. Вводное занятие – 1 ч.</b>	<b>Раздел I. Вводное занятие – 1 ч.</b>	<b>Раздел I. Вводное занятие – 1 ч.</b>	<b>Раздел I. Вводное занятие – 1 ч.</b>
Давайте познакомимся	Диагностика интеллектуальных процессов	Диагностика интеллектуальных процессов	Диагностика интеллектуальных процессов



7.1 (1 класс)	7.1 (2 класс)	7.1 (3 класс)	7.1 (4 класс)
Раздел/тема	Раздел/тема	Раздел/тема	Раздел/тема
<b>Раздел II. Развитие восприятия, воображения и осязания – 12 ч.</b>	<b>Раздел II. Развитие внимания и памяти – 8 ч.</b>	<b>Раздел II. Формирование пространственных представлений – 4 ч.</b>	<b>Раздел II. Этап развития когнитивных компонентов – 11 ч.</b>
Развитие осязания	Развитие качеств внимания: переключение	Формирование пространственного восприятия	Формирование пространственных представлений
Формирование восприятия качеств величины	Развитие качеств внимания: устойчивость	Формирование правильных представлений о пространственных отношениях предметов	Развитие произвольности действий
Формирование восприятия формы	Развитие качеств внимания: распределение	Формирование пространственных отношений между предметами с объема на плоскостное изображение	Развитие психомоторики
Формирование восприятия цвета	Развитие слуховой памяти	Развитие пространственных ориентаций	Развитие восприятия: зрительного, слухового.
Формирование восприятия пространства	Развитие зрительной памяти	Формировать представление о заслоняемости одних предметов другими	Развитие воображения
Формирование восприятия времени	Развитие вербальной памяти	<b>Раздел III. Формирование квазипространственных представлений – 9 ч.</b>	Развитие внутреннего плана действий
Формирование восприятия Слуховое восприятие	Развитие логическая памяти	Развивать умение различать и называть пространственные отношения: «на», «за», «над», «под», «из-под», «из-за».	Развитие психомоторики
<b>Раздел III. Развитие внимания, памяти – 10 ч.</b>	Развитие опосредованной памяти	Развивать умение ориентироваться «спереди», «сзади», «слева», «справа».	Развитие слуховых ощущений
Развитие объема, сосредоточенности, концентрации внимания	<b>Раздел III. Развитие мышления – 7 ч.</b>	Развивать умение ориентироваться «внутри», «снаружи», «около», «между».	Развитие осязательных ощущений

7.1 (1 класс)	7.1 (2 класс)	7.1 (3 класс)	7.1 (4 класс)
Раздел/тема	Раздел/тема	Раздел/тема	Раздел/тема
Развитие произвольного внимания	Развитие наглядно-образного мышления	Формирование ориентации в линейной последовательности.	Развитие мышечных ощущений
Развитие памяти	Установление закономерностей	<i>Формирование сравнительных словесных конструкций.</i> <b>Упражнение «Синонимы и антонимы»</b>	Развитие зрительных ощущений
Развитие слуховой памяти	Развитие умения анализировать	Формирование временных представлений	Развитие пространственных представлений
Развитие зрительной памяти	Развитие процессов синтеза	<b>Раздел IV. Развитие функций программирования и контроля – 5 ч.</b>	<b>Раздел III. Развитие внимания и памяти – 10 ч.</b>
Развитие двигательной памяти	Развитие умения находить общие признаки	Развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), формирование вектора сканирования пространства.	Развитие качеств внимания: переключение
<b>Раздел V. Развитие операций мышления – 4 ч.</b>	Развитие гибкости мышления	Развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля	Развитие качеств внимания: устойчивость
Развитие наглядно-действенного мышления	Формирование умения выделять существенное	Развитие произвольности и самоконтроля	Развитие качеств внимания: распределение
Развитие мышления: «анализ-синтез»	<b>Раздел IV. Этап развития когнитивных компонентов – 12 ч.</b>	Развитие устойчивости внимания	Развитие слуховой памяти
Развитие мышления. Поиск закономерностей	Формирование пространственных представлений	Формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности	Развитие зрительной памяти
Развитие мышления. Поиск закономерностей. Выделение общего признака	Развитие произвольности действий	Развитие концентрации внимания и двигательного контроля,	Развитие вербальной памяти

7.1 (1 класс)	7.1 (2 класс)	7.1 (3 класс)	7.1 (4 класс)
Раздел/тема	Раздел/тема	Раздел/тема	Раздел/тема
		элиминация импульсивности	
<b>Раздел VI. Формирование продуктивного взаимодействия – 5 ч.</b>	Развитие психомоторики	<b>Раздел V. Нейро-психологическая коррекция – 8 ч.</b>	Развитие логической памяти
Формирование коммуникативных действий	Развитие восприятия: зрительного, слухового	Развитие глазодвигательного аппарата	Развитие опосредованной памяти
Коррекция эмоционально-волевой сферы	Развитие воображения	Развитие слухового внимания и восприятия	<b>Раздел IV. Развитие связной речи – 5 ч.</b>
<b>Раздел VII. Завершающий – 2 ч.</b>	Развитие внутреннего плана действий	Развитие дыхательного аппарата	Развитие связной речи Формирование умения составлять рассказ Формирование умения делать логические выводы
Закрепление пройденного	Развитие психомоторики	Формирование соматогностических, тактильных и кинестетических процессов	<b>Раздел V. Развитие мышления – 6 ч.</b>
Комплексное занятие	Развитие слуховых ощущений	<b>Раздел VI. Заключительное занятие – 2 ч</b>	Развитие наглядно-образного мышления
	Развитие осязательных ощущений	Комплексное занятие	Установление закономерностей
	Развитие мышечных ощущений	Закрепление пройденного	Развитие умения анализировать
	Развитие зрительных ощущений	Диагностика интеллектуальных процессов	Развитие процессов синтеза
	Развитие пространственных представлений		Развитие умения находить общие признаки
	<b>Раздел V. Развитие связной речи – 4 ч.</b>		Развитие гибкости мышления
	Развитие связной речи Формирование умения составлять рассказ Формирование умения делать логические выводы		Формирование умения выделять существенное

<b>7.1 (1 класс)</b>	<b>7.1 (2 класс)</b>	<b>7.1 (3 класс)</b>	<b>7.1 (4 класс)</b>
<b>Раздел/тема</b>	<b>Раздел/тема</b>	<b>Раздел/тема</b>	<b>Раздел/тема</b>
	<b>Раздел VI. Заключительное занятие – 2 ч.</b>		<b>Раздел VI. Заключительное занятие – 1 ч.</b>
	Закрепление пройденного		Закрепление пройденного
	Диагностика интеллектуальных процессов		Диагностика интеллектуальных процессов

## РАЗДЕЛ 3

### РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

#### Развивающая психолого-педагогическая программа «Эффективное общение» для обучающихся 7-8-х классов, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

*Урычева М. С.,*

*педагог-психолог*

*заведующий СП «Социально-психологическая служба»,*

*Орлова Д. В.,*

*педагог-психолог*

*МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска»*

#### **1. Общая информация о программе**

Программа направлена на развитие коммуникативных компетенций у обучающихся подросткового возраста (7-8 класс), в том числе, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

Актуальность разработки и апробации развивающей психолого-педагогической программы «Эффективное общение» определили следующие положения. Общение приобретает особое значение в подростковом возрасте, поскольку оно является ведущим видом деятельности. Общение является главной составляющей жизни человека, а коммуникативная компетентность – ключевой фактор успешности в общении. Для достижения взаимопонимания с собеседником подросток должен обладать способностями, навыками и умениями коммуникативной компетентности. Мотивационно-смысловая система в подростковом возрасте формируется и открыта для позитивных изменений, возможность для которых создается на занятиях программы.

#### **2. Аннотация программы**

Одним из факторов успеха в любой сфере жизнедеятельности сегодня, являются компетентность и грамотность в общении. Отсутствие элементарных навыков общения приводит к множеству конфликтов. Чтобы обладать определенной успешностью в обучении, необходимо быть коммуникативным, социально ориентированным, способным осуществлять продуктивное взаимодействие и управлять процессами общения.

В соответствии с положениями ФГОС общего образования и приоритетными направлениями Концепции развития психологической службы в системе образования в РФ на период до 2025 года, основной целью профессиональной деятельности общеобразовательной организации является создание условий для развития, социализации и самореализации обучающихся.

Коммуникативная компетентность является одной из ключевых характеристик личности, т. е. имеет особую значимость в жизни человека, поэтому ее формированию следует уделять пристальное внимание, особенно в подростковом возрасте. Процесс общения пронизывает все сферы жизни и деятельности подростка.

В группе, с помощью выстроенной системы психологических упражнений и игр, у участников появляются возможности увидеть себя со стороны.

Заметить свои проблемы глазами других людей, безопасно для себя примерить различные новые роли, приобрести необходимые навыки и умения общения, освоить новые формы поведения.

Поскольку общение является ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, оно приобретает особое значение. Для достижения взаимопонимания с собеседником подросток должен обладать коммуникативной компетентностью.

Мотивационно-смысловая система в подростковом возрасте формируется и открыта для позитивных изменений, возможность для которых создается на занятиях программы.

На сегодняшний день в подростковой среде отмечается низкий уровень коммуникативной компетентности, который отражается в увеличении численности детей с высокой социальной тревожностью, росте одиночества. Растет число детей с низкими социометрическими статусами, которые изолированы и отвергаются в детском коллективе.

В условиях реализации и обновления содержания ФГОС ООО перед образовательной организацией ставится задача организовывать деятельность таким образом, чтобы формировать у обучающихся навыки продуктивного сотрудничества и работы в группах. А также – развития толерантного отношения к разнообразным точкам зрения и множеству мнений, умения слушать и слышать партнёра, а также уметь свободно, чётко и понятно излагать свои мысли, точку зрения на обсуждаемые проблемы.

Тесная связь между структурами личности и процессом общения в онтогенезе приводит к тому, что нарушения коммуникативной сферы неизбежно вызывают личностные изменения. Оптимальная организация общения в психологической группе создает условия для мобилизации активности личности, роста ее самосознания.

Информатизация современного общества способствует тому, что интимно-личностное общение подростков чаще происходит в социальных сетях (Instagram, VK, Tik-Tok и др.) и мессенджерах (WhatsApp, Telegram, Viber). Данное положение определило необходимость включения в программу тематического блока, посвященного информационной безопасности в сети Интернет и профилактике буллинга (в том числе кибербуллинга).

МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска» является крупной образовательной организацией, начавшей работу в 2018 году, внутри которой реализуются программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. На сегодняшний день контингент школы составляет около 2400 обучающихся в возрасте от 6,5 до 18 лет.

По этой причине реализация развивающей программы «Эффективное общение» направлена также на содействие эффективной адаптации и уменьшение конфликтности образовательной среды.

Программа реализуется в МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска» с 2018/2019 учебного года.

Эффективность реализации программы за последние два года (2019/2020 и 2020/2021 учебный год) оценивалась с помощью Методики

«Коммуникативная компетентность» (тест Л. Михельсона). Данная методика выбрана, как позволяющая наиболее полно оценить реализацию цели программы.

Результатами апробации развивающей психолого-педагогической программы «Эффективное общение» стали качественные и количественные изменения показателя коммуникативной компетентности.

### **Факторы, влияющие на достижение результатов программы.**

Реализация цели и задач программы происходит в ситуации совместной продуктивной деятельности и сопровождается поэтапной сменой форм продуктивного взаимодействия. На результативность программы оказывает влияние системность проведения занятий и заинтересованность в положительной динамике всех субъектов образовательных отношений.

### **3. Цель и задачи программы.**

**Цель:** активизация и развитие у обучающихся 7-8 классов коммуникативных компетенций.

#### **Задачи:**

1. Изучить основные закономерности и механизмы общения, определяющие его эффективность.

2. Скорректировать имеющиеся психологические барьеры в общении на разных этапах: установления контакта; ориентации в проблеме; аргументации своей точки зрения; принятия решения.

3. Развивать компетенции информационной безопасности, в том числе кибербезопасности.

4. Развивать навыки сотрудничества в среде сверстников.

### **4. Участники программы.**

Программа рассчитана на обучающихся 7-8 класса, в том числе обучающихся с ОВЗ и инвалидностью. Возраст обучающихся 7-8 классов относится к подростковому периоду развития. Указанный возрастной период является благоприятным периодом для данной развивающей работы. Это связано со многими психологическими особенностями подросткового возраста.

Отбор учащихся в группу проводится по результатам психологического исследования и по запросу со стороны родителей (законных представителей).

### **5. Научно-методические и нормативно-правовые основания программы.**

**Нормативным основанием** для разработки программы выступает:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Минтруда России от 24.07.2015 г. № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

**Научно-методическое обеспечение** программы составляют труды разработчиков ФГОС ООО: А. Г. Асмолова, Г. В. Бурменской, И. А. Володарской и др.

Исходной **концептуальной базой** для разработки программы стали идеи Дж. Морено, Э. Берна, Г. В. Оллпорта, Е. Мелибруда, К. Роджерса, которые определили индивидуально-личностные качества, необходимые для эффективного общения.

В педагогической науке исследованы различные стороны коммуникации, ее сущность и содержание исследовались философами, социологами, психологами и педагогами: Г. М. Андреевой, А. А. Бодалевым, С. Л. Братченко, Л. П. Бугеовой, М. С. Каганом, В. А. Кан-Каликом, А. А. Леонтьевым, Б. Ф. Ломовым, Б. Д. Парыгиным, Б. Д. Ширшовым, Л. А. Шкатовой и др.

Развитие коммуникативных умений через решение коммуникативных задач общения, рассматривали В. А. Кан-Калик, А. В. Мудрик, Н. В. Никандров и др.

Факторы коммуникативных умений выделили В. Л. Захаров, Ю. Ю. Хрящева.

Компоненты коммуникативных умений определены Ю. Н. Емельяновым, Ю. М. Жуковым, В. А. Лабунской. Эмоциональный компонент коммуникативных умений, как наиболее важную и сложную составляющую, изучали А. А. Бодалев, Б. Ф. Ломов и др.

Использованы монографии ученых, изучавших психологию общения, труды Г. У. Солдатовой и Е. И. Рассказовой, посвященные информационной безопасности.

В качестве одного из методологических оснований выступают принципы, определяющие подходы к реализации программы:

- принцип гуманизма – вера в возможности ребенка, субъектного, позитивного;
- принцип системного подхода – предполагает понимание человека как целостной системы;
- принцип реальности – предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития;
- принцип деятельностного подхода – предполагает опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка;
- принцип индивидуально-дифференцированного подхода – предполагает изменения форм и методов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы;
- принцип «не навреди»;
- принцип рефлексивности – целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

**6. Структура и содержание программы** (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули/ дидактические разделы/ учебно-тематические планы и т.д. (в зависимости от вида программы).



## **Структура и содержание программы. 7 класс.**

### **Раздел 1. Основные закономерности и механизмы общения, определяющие его эффективность**

#### **1.1 Вводное занятие. Общение и структура общения**

Подготовка группы к прохождению курса эффективного общения: знакомство с участниками группы, с правилами работы в группе, упражнение на групповое сплочение.

Разыгрывание и анализ ситуаций:

- ритуал приветствия;
- поддержание разговора;
- ритуал прощания.

#### **1.2 Умеете ли Вы общаться?**

Игра-разминка «Слава Богу, ты пришел». Знакомство участников. Ролевая игра «Достойный ответ». Критерии эффективного общения. Рефлексивная беседа.

### **Раздел 2. Психологические барьеры в общении на разных этапах: установления контакта; ориентации в проблеме; аргументации своей точки зрения; принятия решения**

#### **2.1 Психологические барьеры в общении**

Барьер «предвзятости». Барьер «отрицательной установки». Барьер «боязни» контакта. Барьер «ожидания непонимания». Барьер «стереотипов». Барьер «подросткового возраста».

Упражнения на овладение навыками снятия психологических барьеров. Упражнение «Ярлыки».

#### **2.2 Стиль ведения беседы**

Дискуссия на тему: «Что мне помогает, а что мешает в общении». Разыгрывание и анализ индивидуального стиля общения в беседе. Обратная связь в общении. Невербальные средства общения. Микротехника «Язык жестов». Правила критики. Упражнение «Похвала».

#### **2.3 Техники слушания**

Нерефлексивное слушание. Эмпатическое слушание. Непродуктивные техники слушания. Промежуточные техники слушания. Техники активного слушания («перефразирование», «развитие идеи», «резюме», «сообщение о восприятии другого», «сообщение о собственном самочувствии»).

#### **2.4 Обратная связь. Задания для самопроверки техник эффективного общения**

Конструктивное выражение своего отношения к собеседнику. Задания для самопроверки техник эффективного общения.

### **Раздел 3. Навыки сотрудничества в среде сверстников**

#### **3.1 Осознание себя. Практикум «Кто Я?»**

Рисуночная методика «Автопортрет». Осознание своих идеалов и различных черт характера. Общение с собой как способ выхода из «критических ситуаций».

### **3.2 Техника ведения обсуждения**

Разработка и анализ различных вариантов решения проблем. Убеждение собеседника, попытка изменить его мнение или позицию. Устранение или смягчение противоречий, возникающих в ходе беседы.

### **3.3 Психологический тип собеседника**

Диагностика психологического типа собеседника. Как вести себя с агрессивным собеседником? Почему человек становится манипулятором. Манипулятор и активизатор.

### **3.4 Меня никто не любит**

Разминка «Да, но...». Рисуночная техника «Что живет в моем сердце?». Чувство одиночества. Эмоциональная близость.

### **3.5 Профилактика стресса**

Мини-лекция «Стресс и причины его возникновения». Дыхательные упражнения. Гимнастика для лица. Упражнения для снятия телесного напряжения.

### **3.6 «Буллинг! Спасите меня!»**

Мини-лекция «Буллинг и конфликт: в чем разница?». Упражнение «Спина к спине». Упражнение «Ярлыки». Упражнение «Жертва и ответственность».

### **3.7 Принятие решения и завершение общения**

Убеждение собеседника, попытка изменить его мнение или позицию. Устранение или смягчение противоречий, возникающих в ходе беседы.

### **3.8 Осознание мотивов межличностных отношений**

Знакомство с определением «мотив». Достижение согласия по основным ключевым вопросам. Аргументы, резюме, выводы.

### **3.9 Значение имиджа в общении**

Внешний имидж. Вербальный имидж. Техники формирования имиджа. Имидж и интонация.

## **Раздел 4. Информационная безопасность**

### **4.1 Общение в интернете**

Виды и возможности интернет-коммуникации. Социальные сети. Особенности общения в сети интернет. Личная информация. Этика сетевого общения. Решение кейсов.

### **4.2 Финансовая грамотность: онлайн-платежи и покупки**

Цифровая безопасность. Окно в Интернет: личные настройки. Онлайн-платежи, меркет-плейсы, защищенное соединение.

### **4.3 Троллинг в социальных сетях**

Особенности коммуникации в Интернете (Доступность и непрерывность. Невидимость или бестелесность. Анонимность. Ощущение вседозволенности). Коммуникативные риски: троллинг и кибербуллинг.) Агрессивное поведение в сети. Игра «Не корми тролля!».

## **Раздел 5. Итоговое занятие**

Творческий проект. Диагностика.

## 8 класс

### **Раздел 1. Основные закономерности и механизмы общения, определяющие его эффективность**

#### **1.1 Вводное занятие. Общение и структура общения**

Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения. Дискуссия «Приемы эффективного общения».

#### **1.2 Контролируем общение**

Общение как восприятие людьми друг друга (перцептивная сторона общения). Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности. Каузальная атрибуция. Установка. Игра «Узнай двенадцать ликов «Я»».

### **Раздел 2. Психологические барьеры в общении на разных этапах: установления контакта; ориентации в проблеме; аргументации своей точки зрения; принятия решения**

#### **2.1 Развиваем навыки общения, взаимодействия**

Расширение представлений участников об индивидуальном стиле общения. Самоанализ «Вы меня узнаете?». Упражнение «Девиз». Отработка индивидуальных стилей и эффективных тактик общения. Игра «Эмоциональный крокодил».

#### **2.2 Конфликты в среде сверстников**

Конфликт, его сущность и основные характеристики. Эмоциональное реагирование в конфликтах и саморегуляция. Упражнение – перефраз «Я-высказывание». Письмо гнева.

#### **2.3 Как реагировать на агрессию?**

Представления об агрессии, агрессивном поведении, причинах подобных действий. Упражнение «Зачем нам агрессия?». Упражнение «Я злюсь, когда...». Интерактивная игра «Добрый-злой, хороший-плохой».

#### **2.4 Стратегии разрешения конфликтов**

Мини-лекция о стратегиях решения конфликта. Игра «Башня конфликта». Анализ ситуаций, провоцирующих проявление агрессивного поведения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Конструктивное выражение негативных чувств. Упражнение-перефраз «Я-высказывание».

### **Раздел 3. Навыки сотрудничества в среде сверстников**

#### **3.1 Общий язык с любым человеком**

Сотрудничество как основная стратегия решения конфликтов. Общение как общечеловеческая ценность. Упражнение «Встреча». Интерактивная игра с элементами тренинга «Я – это я!».

#### **3.2 О чем говорят жесты человека?**

Умение выявлять психологические механизмы, приводящие к ошибкам межличностного восприятия и понимания. Каналы получения информации: вербальное и невербальное общение. Жесты и тип темперамента. Жесты и настроение. Интерактивная игра «Пойми меня без слов».

### **3.3 Навыки саморегуляции**

Определение саморегуляции и ее способов. Упражнение «Корзина для неприятностей». Интерактивная игра «Волшебный мешочек». Упражнение на мышечную релаксацию.

### **3.4 Техники активного слушания**

Техника активного слушания. Эхо-реакция. Зеркало. Перефраз. Упражнение «Я тебя понимаю». Упражнение «Интервью».

### **3.5 Умею ли я работать в команде?**

Что такое команда и командообразование. Притча о прутике. Рефлексивная беседа о ценности каждого и его роли в команде. Упражнение «Собираемся в поход». Упражнение «Групповой рисунок».

### **3.6 Самоутверждение хорошо или плохо?**

Самопрезентация. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения. Упражнение «Моё лучшее Я». Упражнение «Доволен ли я собой?». Интерактивная игра «Я и зеркало».

### **3.7 Стресс и способы его проявления**

Мини-лекция «Как справляться со стрессом?». Дискуссия по теме в малых группах. Формирования знаний о способах нейтрализации стресса. Мобилизация возможностей организма и нахождение собственных ресурсов. Упражнение «Колесо баланса».

### **3.8 Повышение стрессоустойчивости**

Понятие релаксация. Формирование уверенного поведения в момент стресса. Обучение приемам релаксации через использование воображаемых образов. Интерактивная игра «Я капитан!».

### **3.9 Профилактика психологического насилия в среде сверстников (Приложение 1)**

Проблема буллинга. Принятие однозначной оценки буллинга. Активизация морального чувства и формулирование выбора. Составление свода правил жизни класса, в котором нет буллинга. Рефлексивная беседа.

### **3.10 Продуктивное сотрудничество. Ролевая игра «Мы вместе»**

Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Упражнение «Льдина». Ролевая игра «Мы вместе». Рефлексивная беседа.

## **Раздел 4. Информационная безопасность**

### **4.1 Безопасность в интернете. Цифровой этикет.**

Технические риски. Контентные риски. Коммуникационные риски. Цифровая вежливость и этикет. Демонстрация позитивного отношения. Субординация. Симметрия. Интерактивная игра «Позиционирование в социальных сетях».

### **4.2 Кибербуллинг**

Буллинг и кибербуллинг. Мнимая анонимность. Формулирование правил общения в групповых чатах. Ролевая игра «Скажем агрессии нет!». Рефлексивная беседа.

### **4.3 Онлайн-общение – это возможность найти друзей.**

Дискуссия «Общение в сети и в реале: в чем разница?». Универсальный кодекс общения в Интернете. Упражнение «Горячий стул». Упражнение «Общение без границ».

## Раздел 5. Итоговое занятие

Итоговая диагностика коммуникативных навыков обучающихся. Чувство благодарности. Конструктивное выражение своего отношения к собеседнику. Групповой коллаж «У меня получится!». Получение каждым членом группы обратной связи.

### Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Раздел и тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Основные закономерности и механизмы общения, определяющие его эффективность</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1	Вводное занятие. Общение и структура общения	2	1	1
1.2	Умеете ли Вы общаться?	2	1	1
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Психологические барьеры в общении на разных этапах: установления контакта; ориентации в проблеме; аргументации своей точки зрения; принятия решения</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
2.1	Психологические барьеры в общении	2	1	1
2.2	Стиль ведения беседы	2	1	1
2.3	Техники слушания	2	1	1
2.4	Обратная связь. Задания для самопроверки техник эффективного общения	1		1
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Навыки сотрудничества в среде сверстников</b>	<b>17</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
3.1	Осознание себя. Практикум «Кто Я?»	2	1	1
3.2	Техника ведения обсуждения	2	1	1
3.3	Психологический тип собеседника	2	1	1
3.4	Меня никто не любит	2	1	1
3.5	Профилактика стресса	2	1	1
3.6	«Буллинг! Спасите меня!»	2	1	1
3.7	Принятие решения и завершение общения	2	1	1
3.8	Осознание мотивов межличностных отношений	2	1	1
3.9	Значение имиджа в общении	1	1	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Информационная безопасность</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
4.1	Общение в интернете	2	1	1
4.2	Финансовая грамотность: онлайн-платежи и покупки	2	1	1
4.3	Троллинг в социальных сетях	2	1	1
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>17</b>	<b>18</b>

### Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Раздел и тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Основные закономерности и механизмы общения, определяющие его эффективность</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1	Вводное занятие. Общение и структура общения	2	1	1
1.2	Контролируем общение	2	1	1

№ п/п	Раздел и тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Психологические барьеры в общении на разных этапах: установления контакта; ориентации в проблеме; аргументации своей точки зрения; принятия решения</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
2.1	Развиваем навыки общения, взаимодействия	2	1	1
2.2	Конфликты в среде сверстников	2	1	1
2.3	Как реагировать на агрессию?	2	1	1
2.4	Стратегии разрешения конфликтов	2	1	1
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Навыки сотрудничества в среде сверстников</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
3.1	Общий язык с любым человеком	2	1	1
3.2	О чем говорят жесты человека?	2	1	1
3.3	Навыки саморегуляции	2	1	1
3.4	Техники активного слушания	2	1	1
3.5	Умею ли я работать в команде?	2	1	1
3.6	Самоутверждение хорошо или плохо?	1		1
3.7	Стресс и способы его проявления	2	1	1
3.8	Повышение стрессоустойчивости	1		1
3.9	Профилактика психологического насилия в среде сверстников	2	1	1
3.10	Продуктивное сотрудничество. Ролевая игра «Мы вместе»	2		2
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Информационная безопасность</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
4.1	Безопасность в интернете. Цифровой этикет	2	1	1
4.2	Кибербуллинг	1		1
4.3	Онлайн общение – это возможность найти друзей	1		1
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>16</b>	<b>19</b>

## **7. Описание используемых методик, технологий, инструментария**

В программе адаптированы и сведены различные развивающие методы и технологии.

В развивающей психолого-педагогической программе «Эффективное общение» базовые компетенции и универсальные учебные действия формируются через применение коммуникативной технологии, кейс-технологии, которая включает в себя метод конкретных ситуаций, метод ситуационного анализа, технологии проблемного обучения и игровой технологии.

В результате разработанная программа включает в себя психодиагностику уровня развития коммуникативной компетентности; упражнения, направленные на овладение техниками коммуникации, распознавание эмоций.

### **Методы:**

- 1) информационные методы;
- 2) коммуникативные методы;
- 3) игровые методы;
- 4) метод конкретных ситуаций
- 5) метод ситуационного анализа;

б) конструктивно-позитивный метод (организация занятий с элементами тренинга, направленных на повышение психологической устойчивости).

**Формы работы:**

- лекции;
- беседы;
- семинары;
- мини-спектакли;
- занятия с элементами тренинга;
- ролевые и деловые игры;
- мозговой штурм;
- круглые столы;
- дискуссии;
- конкурсы творческих работ (конкурс рисунков, стенгазет, книжная выставка) [2].

В качестве диагностического инструментария используется «Опросник коммуникативных умений» Л. Михельсона (перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха) [Приложение 2]. Данный инструментарий предназначен для оценки реакции личности на различные ситуации общения, определяет ведущий тип поведения: «зависимый», «агрессивный», «компетентный».

**Цель:** определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные «снизу» (зависимые) и неправильные «сверху» (агрессивные). Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов, или приписывать вариант, не указанный в опроснике. Авторами предлагается ключ, с помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: уверенному, зависимому или агрессивному [11].

Виды отчетности: результаты психологической диагностики, анкеты обратной связи, устные отчеты участников (рефлексия в конце занятия), анализ причин отклонения от цели.

## **8. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.**

Гарантия прав участников развивающей психолого-педагогической программы «Эффективное общение» обеспечивается:

- соблюдением этического кодекса работы психолога, принятой на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г.
- соблюдением принципов работы педагога-психолога службы практической психологии образования России: принципы компетентности психолога

в области формирования эмоциональной сферы и механизмов социализации, конфиденциальности, ответственности и др.

– соблюдением правил безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера (приняты Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы», 6-7 июня 2002 г., г. Москва).

– должностной инструкцией педагога-психолога МАОУ «ОЦ «НЬЮ-ТОН» г. Челябинска».

## 9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов).

Таблица 1

### Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников развивающей программы «Эффективное общение»

Участник образовательных отношений	Ответственность	Основные права	Обязанности
Обучающийся	Выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы	Получать социально-педагогическую и психологическую помощь	Заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию
Педагог-психолог	Реализация субъект-субъектного взаимодействия в образовательной деятельности, направленной на формирование благоприятного психологического климата среди обучающихся	Повышать уровень профессиональной компетентности, реализовывать психологически безопасные способы взаимодействия с обучающимися	Сопровождать реализацию основных образовательных программ
Родители (законные представители) обучающихся	Бережное отношение к психическому здоровью своих детей, соблюдение полученных рекомендаций педагога-психолога	Получать квалифицированную психолого-педагогическую помощь по проблемам обучения, развития и социализации	Информировать педагога-психолога (и/или классного руководителя) в случае изменения психологического состояния обучающегося



## **10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы**

К ведению программы допускается педагог-психолог, имеющий высшее психологическое образование.

Целесообразно включать в группу подростков примерно одинакового возраста. Возрастной диапазон не должен превышать двух лет. Количественный состав группы – не более 12-15 человек. Меньший или больший состав группы допускается, но требует корректировки используемых форм и методов работы.

Для участия ребенка в данной программе необходимо согласие родителей (законных представителей). Согласие родителей (законных представителей) предполагает их информированность о целях и формах взаимодействия ведущего и участников группы, а также об ожидаемых результатах.

Занятия проводятся в отдельном помещении. Помещение должно быть достаточно просторным, чтобы участники группы могли сесть в круг и имели достаточно места для выполнения упражнений. Температура и освещение должны соответствовать требованиям СанПиН 2.4.3648-20.

В процессе проведения занятий ведущий следит за отношениями участников, старается предупреждать ситуации, ведущие к возникновению конфликтов.

Материально-техническое оснащение: компьютер, мультимедийный проектор, медиапродукты (презентации, отрывки из художественных фильмов, иллюстрирующие тему).

Канцелярские принадлежности: бумага формата А4, А3; цветные карандаши, гуашь, кисточки, фольга, клей-карандаш.

## **11. Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на два года реализации. Каждый год реализации состоит из 35 академических часов.

Направлена на развитие коммуникативных компетенций у обучающихся подросткового возраста (7-8 класс), в том числе, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов. Группа учащихся, проходящих данный курс, состоит из подростков 12-13 лет, прошедших диагностическое исследование на уровень развития коммуникативной компетенции.

### **Основные этапы реализации программы.**

Одним из основополагающих принципов развивающих занятий является принцип поэтапности. Каждый из этапов наполнен различными содержательными модулями. Все упражнения и игры постепенно усложняются. Каждый последующий этап логически вытекает из предыдущего.

**Подготовительный этап** работы состоит в выявлении показаний у ребенка для проведения психологической коррекции. Этап первичной диагностики включает проведение диагностического обследования ребенка по выбранным методикам. Первоначальное знакомство. Представление ведущего занятий и его участников введение правил групповой работы, решение организационных вопросов, обсуждение формы обращения. Введение цели курса коррекционно-развивающих занятий. Работа с ожиданиями, сомнениями, опасениями.

На **основном этапе** идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом занятий и направлена на реализацию поставленных задач. На этом этапе происходит осознание и апробирование каждым участником группы предложенных способов поведения, тренировка новых способов поведения, экспериментирование со своим поведением. Освоение техник слушания (нерефлексивное слушание, эмпатическое слушание, активное слушание). Работа, направленная на развитие навыков информационной безопасности, противодействия буллингу и кибербуллингу.

**Заключительный этап** включает в себя подведение итогов, определение эффективности программы. После завершения работы по программе проводится повторная диагностика. Результаты диагностики предоставляются каждому участнику группы.

## **12. Ожидаемые результаты реализации программы.**

1. Способность входить в контакт с человеком и устанавливать с ним партнерские отношения.

2. Способность четко и аргументированно излагать свою точку зрения.

3. Актуализация способности к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций.

4. Овладение приемами ведения обсуждения, принятия решения и завершения общения.

5. Создание индивидуального стиля общения.

6. Овладение приемами информационной безопасности в сети Интернет и профилактике буллинга (в том числе кибербуллинга).

## **13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.**

Развивающая психолого-педагогическая программа «Эффективное общение» реализуется педагогом-психологом МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска».

Программа предусматривает вариативные формы контроля реализации: входящий «Опросник коммуникативных умений» Л. Михельсона (перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха), анкета обратной связи, обратная связь в форме рефлексии в конце занятия.

## **14. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные.**

Критерии развития коммуникативной компетенции соответствуют основным функциям и отражают следующие умения:

– умение вести вербальный и невербальный обмен информацией, а также проводить диагностику личных свойств и качеств собеседника;

– умение вырабатывать стратегию, тактику и технику взаимодействия с людьми, организовывать их совместную деятельность для достижения определенных социально значимых целей;

– умение идентифицировать себя с собеседником, понимать, как он сам воспринимается партнером по общению, и эмпатийно относиться к нему.

Эффективность развития коммуникативной компетенции в процессе обучения во многом зависит от правильно подобранных методов обучения, т.е.

от способа воздействия педагога на учащегося для достижения поставленных целей обучения.

### **15. Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации.**

Программа реализуется в МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска» с 2018/2019 учебного года.

Эффективность реализации программы за последние два года (2019/2020 и 2020/2021 учебный год) оценивалась с помощью методики «Коммуникативная компетентность» (тест Л. Михельсона). Данная методика выбрана, как позволяющая наиболее полно оценить реализацию цели программы.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на высказывания партнера;
- ситуации, в которых подросток должен реагировать на отрицательные высказывания;
- ситуации, в которых к подростку обращаются с просьбой;
- ситуации беседы;
- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека).

Обработка и анализ результатов апробации представлены в таблице 2 «Динамика показателей зависимости, компетентности и агрессивности в общении у обучающихся 7-8 классов, которые принимали участие в реализации развивающей программы «Эффективное общение».

*Таблица 2*

#### **Динамика показателей зависимости, компетентности и агрессивности в общении у обучающихся 7-8 классов, которые принимали участие в реализации развивающей программы «Эффективное общение»**

<b>Показатель исследования</b>	<b>Преобладание агрессивности в общении</b>	<b>Преобладание зависимости в общении</b>	<b>Преобладание компетентности в общении</b>
Результаты обучающихся в начале 2019/2020 учебного года	16 %	32 %	52 %
Результаты обучающихся в 2020/2021 учебном году	4 %	12 %	84 %

Полученные результаты представлены в виде диаграммы на рисунке 1.

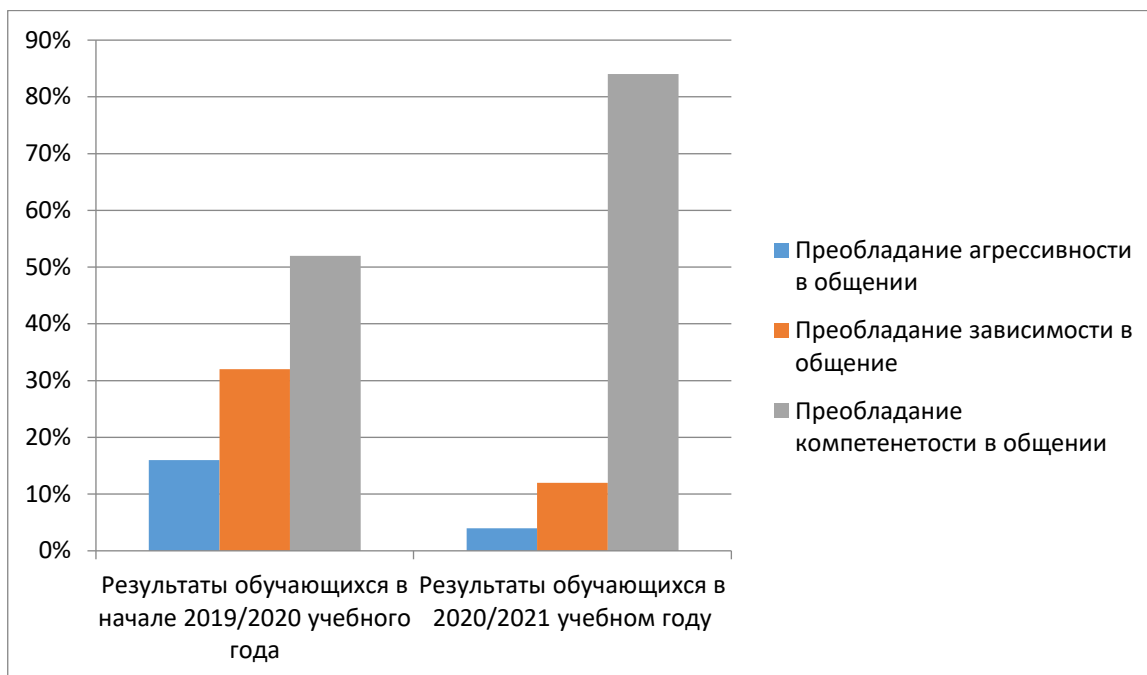


Рис. 1. Динамика показателей зависимости, компетентности и агрессивности в общении обучающихся 7-8 классов, принявших участие в реализации развивающей программы «Эффективное общение»

Преобладание агрессивности в общении снизилось с 16 % до 4 %, преобладание зависимости в общении также снизилось с 32 % до 12 %. За счет этого увеличился процент подростков с преобладанием компетентности в общении – с 52 % до 84 %.

По результатам исследования достоверные различия диагностируются применительно всех способов общения: зависимого способа общения ( $T=0,01$ ;  $p<0,04$ ), компетентного способа общения ( $T=25,5$ ;  $p<0,03$ ), агрессивного уровня общения ( $T=10$ ;  $p<0,01$ ).

Следовательно, программа по развитию коммуникативной компетентности способствовала снижению проявления агрессивности и зависимости в общении и повысила уровень компетентности в общении у подростков.

*Приложение 1*

### **Занятие для обучающихся 8 класса**

#### **Тема 3.9. «Профилактика психологического насилия в среде сверстников», практическая работа**

**Цель занятия:** профилактика буллинговых явлений в классе.

**Задачи:**

1. Снизить уровень агрессии и враждебных реакций в среде сверстников.
2. Содействовать улучшению социального самочувствия.
3. Повысить уровень эмпатии.

**Продолжительность занятия:** 40 минут.

**Материально-техническое обеспечение:** проектор, компьютер, листы бумаги А4, лист бумаги А 3, двусторонний скотч, цветы карандаши, листы фольги, мягкий мяч.

## **Ход занятия:**

### **1. Вступительное слово.**

Педагог-психолог знакомит обучающихся с планом мероприятия.

Педагог-психолог знакомит участников с правилами работы:

1. Называть друг друга по имени.
2. Дружелюбие.
3. Активность.
4. Не ставим оценок.
5. Конфиденциальность.

### **2. Подготовительный этап. Формулировка темы занятия**

Педагог-психолог демонстрирует сокращенный видеоролик «Задуматься» (использованы материалы с сайта <http://выбор.травлинет.рф>).

Задаёт вопросы:

1. О чем был этот видеоролик?
2. Почему мальчик в начале бежал по лесу, а потом оказался на уроке?
3. Что вам больше всего запомнилось?

### **3. Основной этап. Принятие однозначной оценки буллинга (травли).**

Педагог-психолог обращает внимание обучающихся на листы фольги, подготовленные по количеству участников.

Предлагает смять их.

Педагог-психолог: «Теперь постарайтесь вернуть листу исходное состояние. Что вы видите? Получилось ли у вас?» (Ответы детей)

Педагог-психолог: «Сколько бы усилий мы не прилагали, как бы не старались, фольга уже не станет такой же ровной как была. На фольге остались заломы, у кого-то она даже порвалась. Также происходит и с нашими чувствами, когда мы сталкиваемся с буллингом, все выходит из ситуации травли израненными, поврежденными».

### **4. Основной этап. Активизация морального чувства и формулирование выбора.**

Педагог-психолог: «Есть разные участники травли: агрессоры; те, кого травят и те, кто как будто не принимает участия. Но всегда буллинг – это проблема, болезнь всего класса. Если человек, жертва нападок сдаётся и уходит из этого класса, школы, группа выбирает другого. То есть это не проблема одного человека, которого травят, не внутренняя проблема агрессора, это проблема, болезнь всего класса. И для того, чтобы в вашем классе не происходило таких событий, не было травли, я предлагаю сейчас вывести свод правил дружного класса, класса, в котором нет буллинга. Давайте вместе подумаем, какие это могут быть правила».

Фронтальная работа с классом. Обсуждение ответов с фиксацией на доске.

### **5. Основной этап. Составление свода правил класса.**

Педагог-психолог: «Предлагаю вам оформить этот свод правил с помощью листов цветной бумаги, которые лежат на столе. Давайте разделим правила и оформим их эстетично, для размещения в классном уголке. У вас на эту работу 10 минут».

Во время подгрупповой работы педагог-психолог участвует в работе групп, следит, чтобы в деятельность был включен каждый участник подгруппы.

Педагог-психолог: «Давайте посмотрим, что у вас получилось, и разместим ваши правила на общий лист».

### **6. Заключительный этап. Рефлексия.**

Педагог-психолог побуждает обучающихся к рефлексии. Предлагает ответить на вопросы:

1. «О чем мы сегодня говорили?»
2. «Что такое буллинг?»
3. «Как сделать так, чтобы буллинга не было в вашем классе?»

Педагог-психолог: «Мы с вами разработали общие правила для вашего класса, чтобы в нем не было буллинга. И я хочу, чтобы вы подумали и ответили на вопрос, но не словами, а показали на пальцах.

Один – я никогда не травил и никогда не буду этого делать.

Два – травил, но мне за это стыдно.

Три – травил и буду травить».

*Обучающиеся показывают количество баллов, педагог-психолог просит пояснить ответы обучающихся, оценивших итоги занятия в два балла.*

Педагог-психолог: «Спасибо вам за занятие! Получившийся свод правил вы можете разместить в классном уголке».

### **Литература:**

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб: Питер, 2007. – 287 с.
2. Баева, И. А. Тренинг психологической безопасности в школе / И. А. Баева. – СПб.: Речь, 2002. – 251 с.
3. Гойхман О. Я., Надеина Т. М. Речевая коммуникация: Учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Инфра-М, 2008. – 272 с.
4. Голубева, Ю. А., Григорьева, М. Р. Тренинги с подростками: Программы, конспекты занятий / Ю. А. Голубева, М. Р. Григорьева. – Волгоград: Учитель, 2014. – 201 с.
5. Грецов А. Г. Тренинги общения с подростками: Творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов. – СПб: Питер, 2007. – 385 с.
6. Грецов, А. Г. Практическая психология для подростков и родителей / А. Г. Грецов. – СПб: Питер, 2009. – 609 с.
7. Дик У. Эффективная коммуникация. Приемы и навыки. М.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2007.
8. Емельянова, Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008. – 336 с.
9. Казарцева, О. М. Культура речевого общения: теория и практика обучения / О. М. Казарцева. – М.: Флинта, Наука, 2008. – 317 с.
10. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под общей ред. М. Р. Битяновой. – СПб.: Питер, 2008. – 190 с.

11. Психологические тесты. В 2 томах / под ред. А. А. Карелина. – Москва : Владос, 2001. – Т. 2. – 248 с.

12. Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. – М.: Google, 2013. – 165 с. URL: <https://noulichnost.mskobr.ru/files/1booktheorye.pdf> (Дата обращения: 27.08.2018 г.)

13. Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Цифровая грамотность и безопасность в Интернете. Методическое пособие для специалистов основного общего образования. – М.: Google, 2013. – 311 с.

14. Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей // Национальный психологический журнал. – 2014. – №2(14). – С. 27-35.

15. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для академического бакалавриата: учебник для вузов / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Бубнова. – Москва: Юрайт, 2017. – 367 с.

**Развивающая психолого-педагогическая программа  
«Развитие командообразования в коллективе младших школьников  
посредством применения игровых методов»**

*Краснопеева А. П.,  
педагог-психолог,  
Курзакова М. В.,  
учитель физкультуры  
МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска»*

**Аннотация**

*«Собраться вместе есть начало.  
Держаться вместе есть прогресс.  
Работать вместе есть успех»  
Генри Форд*

**Описание проблемной ситуации.** От построения взаимоотношений со сверстниками, положения ребенка в группе зависит становление его личности в системе личных взаимоотношений. Этот этап становления коммуникативных навыков попадает на период младшего школьного возраста. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей являются одной из важнейших задач развития ребенка на этом возрастном этапе. Благоприятный психологический климат в классе дает не только возможность ребенку полноценно развиваться как субъекту взаимоотношений, но и целому детскому коллективу стремиться к более высокому уровню организации – единой команде.

Командная работа совершенствует умение функционировать в социальной группе, которое считается современной универсальной способностью, влияющей на процесс социализации [19, с. 100].

Умение эффективно взаимодействовать в группе является социальной компетентностью развивающейся личности, необходимой для успешной жизнедеятельности в современном мире, метапредметным результатом ее образования. Развитию данного качества в детских коллективах способствует командная работа в условиях положительного психологического климата и психологической поддержки.

Помимо психологических особенностей развития младшего школьника как члена ученического коллектива, выбор темы программы обусловлен тем, что на развитие социального взаимодействия повлияло нахождение на дистанционном обучении, после которого дети сразу ушли на каникулы, таким образом, они не взаимодействовали друг с другом в течение пяти месяцев, что значительно повлияло на отношения в классе.

Актуальность проблемы, ее практическая значимость и недостаточная разработанность в теоретическом и методологическом аспектах определили выбор темы программы: «Развитие командообразования в коллективе младших школьников посредством применения игровых методов», а также **вид программы** – развивающая программа.

**Практическая значимость** программы состоит в том, что полученные результаты позволяют совершенствовать условия развития процесса командообразования в коллективе младших школьников, поскольку разработана и внедрена специальная развивающая программа. Материалы программы могут быть использованы в практике школьной психологической службы, при сопровождении детей в процессе обучения, решении проблем данного возраста, психологической адаптации в коллективе, осуществлять профилактику негативного воздействия внутригрупповых конфликтов.

Обоснованность и достоверность реализуемой программы обеспечивается использованием комплекса теоретических и эмпирических методов, адекватных объекту, предмету, цели и задачам исследования, реализации практической части программы, обработкой полученных данных.

**Цель программы** – достижение значительных позитивных изменений в социально-психологических параметрах классного коллектива.

**Задачи:**

1. Продемонстрировать преимущества командных отношений в классе.
2. Усовершенствовать процессы принятия решений в команде.
3. Научить учащихся видеть себя в командной роли.
4. Сформировать среди членов команды уважение к одноклассникам, развить способность принимать ограничения и использовать сильные стороны каждого участника.
5. Совершенствовать умение адекватно выражать и распознавать эмоции.
6. Научить эффективно взаимодействовать в коллективе.



**Участники программы:** обучающиеся 9–10 лет МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска» (3 класс) в количестве 28 человек: из них 14 мальчиков и 14 девочек. Все дети обучаются в одном классе, т.е. являются одноклассниками.

К особенностям классного коллектива до начала реализации данной программы можно отнести:

1. Отношения в классе можно охарактеризовать как благополучные, но коллективу свойственно деление на микрогруппы, есть дети, занимающие отстраненную позицию в общении друг с другом.

2. Ярко выраженных проблем взаимоотношений среди учащихся этого класса нет, но «чувство единства» в коллективе тоже не выражено.

Предпосылки, на основе которых был сделан отбор испытуемых – это, во-первых, одна возрастная категория, а именно младший школьный возраст, во-вторых, испытуемые являются одноклассниками.

### **Научно-методические и нормативно-правовые основания программы**

Исследованием феномена детского коллектива занимались многие ученые в сфере психологии и педагогики. Так, в 20-е годы прошлого столетия в отечественной теории воспитания коллектив определялся как цель воспитательных усилий педагогов. В середине 60-х годов детский коллектив понимался в качестве социально-педагогической системы. В 80-е годы сложилось понимание воспитательного коллектива как дифференцированного единства разнотипных коллективов детей и взрослых [1]. В 90-е годы теория развития коллектива стала рассматривать понятие воспитательной системы. Исследованием феномена коллектива занимались Е. А. Аркин, П. П. Блонский, Н. И. Иорданский, Н. К. Крупская, А. П. Пинкевич, М. М. Пистрак. В детских учреждениях свои научные мысли реализовывали С. Т. Шацкий, С. М. Ривес, Н. М. Шульман, В. Н. Сорока-Росинский и особенно А. С. Макаренко, сумевший сформулировать основные принципы и методы управления коллективом. Также идеи А.С. Макаренко развивали Ф. Ф. Брюховецкий, Т. Е. Конникова, А. Т. Куракин, Х. Лийметц, Л. И. Новикова, В. А. Сухомлинский и др. [34]

Кроме того, П. Ф. Каптерев, Н. И. Пирогов, Л. Н. Толстой, К. Д. Ушинский рассматривали формирование детского коллектива через развитие в нем взаимовыручки и товарищества. Особое значение имеют труды А. С. Макаренко и В. А. Сухомлинского в вопросах формирования детского коллектива. Так, А. С. Макаренко выявил методы формирования детского коллектива, среди которых указываются такие, как совместная деятельность, самоуправление и развитие традиций, стимулирующие коллективные достижения и пр.

С конца XX столетия исследования Л. И. Новиковой, Т. Е. Конниковой основывались на изучении эффективных форм и методов организации, сплочения и создания воспитательных коллективов. Труды О. А. Лепнёвой, Л. И. Уманского и др. были направлены на формирование принципов и методов мотивации совместной деятельности. Р. С. Немов рассматривал развитие коллектива через активизацию воспитательных функций внутри него и самоуправления.

Опираясь на отечественный опыт формирования коллектива на гуманистических принципах общей заботы, прослеживаются социально-педагогические и психологические истоки командообразования (в трудах А. С. Макаренко, И. П. Иванова и их последователей, в трудах А. В. Петровского). Интерпретация феномена командообразования происходит от сочетания слов «команда» (франц. *commande*) – группа людей, выполняющая определенную деятельность, задания, и «образовывать» – создавать, составлять, организовывать, учреждать, совершенствовать что-либо [22, с. 386].

Научный подход к созданию команд разрабатывался в XX в. такими зарубежными учеными-последователями научной школы менеджмента организаций, как М. Белбин, Б. Такмен, М. Йенсон и др. В настоящее время базисные положения теории формирования команд активно применяются в разных сферах социальной практики, в том числе в сфере интеллектуального труда, к числу субъектов которой относится и общеобразовательная школа. Командная форма организации процесса обучения и социального воспитания школьников направлена на помощь в успешном решении проблемы улучшения качества образования. В ее контексте социальный заказ современной школе содержит запрос не только на удовлетворение образовательных потребностей учащихся, их личностное развитие, но и на положительную адаптацию в обществе, успешную социализацию и дальнейшую самореализацию. Это получило отражение в системе требований ФГОС ООО, которые включают значительный комплекс взаимосвязанных социально-педагогических задач. К ним относятся: воспитание, социализация и духовно-нравственное развитие обучающихся, овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; обеспечение коррекции недостатков в физическом и психическом развитии детей, работа с детьми с ОВЗ и инвалидами и др. [23].

Программа разрабатывалась на основе работ следующих авторов: Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, Н. О. Герьянская.

#### **Нормативно-правовые основания программы:**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 6 октября 2009 г. № 373 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785)

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы (Распоряжение правительства РФ от 22 ноября 2012 г. № 2148-р).

5. Профессиональный стандарт педагога-психолога (психолог в сфере образования) (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. № 514н).

## Структура и содержание программы

Форма работы: групповая (групповой тренинг) и подгрупповая, парная.

Продолжительность занятий: каждое занятие проходит 1 час, общая продолжительность программы – 17 занятий, с периодичностью занятий 1 раз в неделю. Структура занятия включает три основные части: начало – настрой на работу (около 10 мин.), основную содержательную часть (35 мин.), окончание занятия (рефлексия, итоги – 15 мин.). Тематическое планирование занятий представлено в таблице 1.

Таблица 1

### Тематическое планирование занятий

№, п/п	Тема занятия	Цель занятия	Оборудование, используемые приемы, техники и методы	Продолжит занятия
1	«Команда: что это такое?»	Установление контакта, раскрепощение, актуализация ролей в группе; знакомство с понятием «команда»	Оборудование: длинная веревка. Упражнения: «Беседуйте на здоровье» «Близнецы» «Фигуры» «Ассоциации»	1 час
2	«Начальный этап командообразования»	Снятие эмоционального напряжения, тренировка навыков командной работы, развитие сплоченности	Оборудование: листы бумаги или картона, мяч. Упражнения, игры: «Вдох-выдох» «Болото» «Интеллектуальный футбол» «Избушка»	1 час
3	«Невербальная коммуникация в команде»	развитие экспрессии и навыков невербального общения, слаженность действий команды	Упражнения, игры: «Гусеница» «Гусеница-2» «Водяной» «Домики, люди, землетрясение»	1 час
4	«Открытое общение в командном взаимодействии»	актуализация преимущества командной работы	Оборудование: длинная веревка, 4 конверта с «пазлами» из одинаковых больших фотографий с изображением компьютера. Упражнения, игры: «Веревочка» «Собери ПК» «Карабас»	1 час
5	«Слаженная работа»	Развитие партнерских командных взаимоотношений	Оборудование: коробки от спичек, мяч. Игры: «Арифметические действия» «Клоун» «Кто быстрее!?» «Космическая скорость»	1 час
6	«Гуманизация групповых взаимоотношений»	Развитие нравственности и эмпатии	Оборудование: стулья. Игры, упражнение: «Разведчики» «Терем-теремок» «Спасибо. Пожалуйста!»	1 час
7	«Важен каждый»	Развитие уважительных и	Оборудование: мягкая игрушка. Игры, психотехника: «Лавата»	1 час

№, п/п	Тема занятия	Цель занятия	Оборудование, используемые приемы, техники и методы	Продолжит занятия
		доверительных отношений в команде	«Имена – это важно» «Определение Доверия» «Импульс»	
8	«Я + мы = команда»	Самоактуализация, сплочение	Оборудование: листы бумаги, фломастеры. Психотехника, игры: «Наше общее состояние» «Настало время» «Мюллер и Штирлиц» «Не собьюсь» «Носок-пятка»	1 час
9	«Команда – когда мы вместе!»	Развитие чувства принадлежности команде, принятие «непопулярных» детей	Игры, психотехника: «Паровозик дружбы» «О чем я думаю» «Проводник» «Прыжок без парашюта» «Путаница»	1 час
10	«Связующая нить»	Развитие бережного отношения к товарищам	Оборудование: клубок ниток, палочки. Игры: «Раздувайся, пузырь!» «Ритмические хлопки» «Связующая нить» «Слон»	1 час
11	«Страна Сплочения»	Развитие благоприятного климата коллектива посредством обучения конструктивному взаимодействию	Оборудование: 4 листа ватмана склеенных и вырезанных в виде острова, краски, кисти, фломастеры, цветная бумага, фигурки из бумаги: домики, деревья, фабрики, заводы, люди и т.д., клей, ножницы. Психотехники: «Дом»; «Создание островной страны»	1 час
12	«Ассоциации»	Формирование благоприятного климата	Оборудование: листы бумаги формата А4, карандаши. Упражнения: «Ассоциации» «Бесплатные советы»	1 час
13	«Необитаемый остров»	Достижение командного результата посредством умения договариваться	Психотехника: «Необитаемый остров»	1 час
14-15	«Здоровая коммуникация»	Развитие командообразования	Оборудование: листы бумаги А4, ручки, пустая бутылочка, ватман, воздушные шарики, клей, журналы, открытки, брошюры для коллажа. Игры, упражнения, психотехника: «Бутылочка» «Рисунок на спине» «Кочки» «Шарики» Коллаж «Наша команда»	1 час + 1 час

№, п/п	Тема занятия	Цель занятия	Оборудование, используемые приемы, техники и методы	Продолжит занятия
16	«Психологические границы»	Развитие умения отстаивать свои границы и не нарушать чужие	Оборудование: листы А 4, ручки. Психотехники: «Сосуд», «Угадайка» «Я изменяю не только мир, но и себя» «Рецепт хорошего дня»	1 час
17	«Команда – это мы»	Завершение тренинга	Оборудование: моток прочных толстых нитей, бумага, ручки. Упражнения: «Связующая нить» «Горная вершина» Завершение	1 час

### Описание методов и используемых методик

Методы работы:

– теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме командообразования младших школьников; структурирование, сравнение и синтез теоретического материала из разных источников по заявленной проблеме, целеполагание.

– эмпирические – констатирующий и формирующий эксперименты, применение методик «Солнце, тучка, дождик» А. Н. Спицыной, «Социометрия» Дж. Морено, «Психологическая атмосфера в классном коллективе», опросник Л. М. Фридмана «Наши отношения». Описание методик представлено в Приложении 1;

– методы обработки данных.

**Гарантия прав участников программы** обеспечивается нормативно-правовыми документами:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 6 октября 2009 г. № 373 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).

4. Уставом МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска» (утвержден 8 августа.1995 г., с изменениями 6 декабря 2018 г.).

Кроме того, права педагога-психолога определены должностной инструкцией специалиста.

**Описание сфер ответственности основных прав и обязанностей участников программы**

Данная программа реализуется только педагогом-психологом при наличии письменного согласия родителей (законных представителей). Родители (законные представители) и классный руководитель имеют право получать

обратную связь от педагога-психолога о динамических изменениях и результатах психодиагностических обследований при реализации данной программы.

Развивающие занятия проводятся педагогом-психологом в соответствии с тематическим планированием и содержанием программных мероприятий. Содержание занятий при необходимости может меняться специалистом.

Обучающиеся посещают занятия в рамках реализации данной программы добровольно, регулярно.

### **Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы**

Педагог-психолог, реализующий программу, должен иметь соответствующее образование и быть компетентен в области психологии младшего школьного возраста, способен грамотно осуществлять психодиагностику, психоконсультирование и психопрофилактику, коррекционно-развивающее направление.

**Материально-техническая оснащенность:** занятия проводятся в классной комнате или кабинете психолога, спортивном зале. Помещение должно быть комфортным для групповой работы, достаточно просторным, звукоизолированным, непроходным, хорошо проветренным. На занятиях необходимы следующие материально-технические средства: флипчарт, листы ватмана, ручки, карандаши, фломастеры, бумага различного формата, клей, журналы, открытки, брошюры (для создания коллажей), мотки прочных ниток, ножницы, мягкая игрушка.

Информационная обеспеченность организации характеризуется доступом в сеть Интернет к электронным библиотекам.

### **Сроки и этапы реализации программы**

**1. Поисково-подготовительный этап** – определение проблемы, уровня ее разработанности, перспективность, формулирование цели, задач исследования, разработка планирования развития командообразования в коллективе младших школьников посредством применения игровых методов. Организационные моменты – согласование с администрацией лицея, классным руководителем, уведомление обучающихся и их родителей и сбор согласий. Сентябрь-октябрь.

**2. Основной этап** – проведение психолого-педагогической диагностики особенностей командообразования в коллективе младших школьников, осуществление сбора и фиксации данных; разработка и реализация программы. Октябрь-март.

**3. Контрольно-обобщающий (заключительный) этап** – проведение повторной диагностики (после реализации программы), анализ и обобщение результатов исследования, проверка эффективности программы. Март-апрель.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Целенаправленное психолого-педагогическое сопровождение развития командообразования в коллективе младших школьников посредством применения игровых методов с помощью разработанной Программы позволит

повысить уровень показателей, составляющих успешное формирование детского коллектива в единую команду.

### **Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

1. Организация и проведение психодиагностического обследования согласно заявленной теме для отслеживания динамики при реализации данной развивающей программы;

2. Консультации, которые осуществляет педагог-психолог для обучающихся, родителей (законных представителей), классного руководителя и администрации лицея во время реализации программы;

3. Отзывы участников программы.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

**Качественные критерии** для каждого участника программы заключаются в теоретическом и практическом аспектах.

#### *Теоретический:*

– формирование представлений у учащихся о коллективе, команде, командообразовании,

– особенностях командообразования в младшем школьном возрасте.

#### *Практический:*

– формирование сознательного выбора способов поведения, способствующего работе команды;

– минимизация психоэмоционального напряжения, проявлений агрессивности, тревоги;

– развитие способности понимать и учитывать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое;

– формирование навыков эффективной коммуникации; повышение уровня групповой сплоченности.

**Количественные критерии** определяются посредством психодиагностического обследования (представлены в Приложениях 1, 2, 4), а также подробно описаны ниже в пункте «Эффективность реализации программы».

### **Сведения о практической апробации программы на базе ОО**

Реализация программы осуществлялась в 2020/2021 учебном году на базе МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска». В исследовании принимали участие 28 учеников 3 класса начальной школы.

### **Эффективность реализации программы**

Нами была реализована программа психолого-педагогического сопровождения командообразования в коллективе младших школьников посредством применения игровых методов, а также проведена повторная диагностика по выявлению критериев уровня развития детского коллектива для сравнения результатов до и после реализации программы. С целью определения были использованы повторно следующие методики:

1. «Солнце, тучка, дождик» А. Н. Спицыной;

2. «Социометрия» Дж. Морено;

3. Опросник «Психологическая атмосфера в классном коллективе» А. Ф. Фидлера;

#### 4. Опросник «Наши отношения» Л. М. Фридмана.

Выборка исследования в рамках формирующего эксперимента составила 28 человек (экспериментальная группа).

Исходящий контроль после реализации программы проводился в МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска» в апреле 2021 года. В исследовании принимали участие обучающиеся 3 класса в возрасте 9-10 лет в количестве 28 человек. Классный коллектив за время проведения эксперимента не претерпел изменений состава.

Диагностическое исследование проводилось также, как и при первичной диагностике, т.е. следующим образом: каждому учащемуся раздавались заранее подготовленные индивидуальные бланки для ответов, далее озвучивалась инструкция, зачитывались вопросы тестов. На процедуру диагностики школьникам потребовалось 45 минут на выполнение четырех методик. Предложенного времени хватило для того, чтобы процедуру диагностики успели пройти все учащиеся. По результатам данного исследования были получены результаты, представленные ниже.

1. Методика диагностики используется в качестве мониторинга сформированности коммуникативных УУД – «Солнышко, облачко, тучка» А. Н. Спицыной. Результаты исследования уровня комфортности в классе по данной методике до и при реализации программы представлены на рисунке 1:

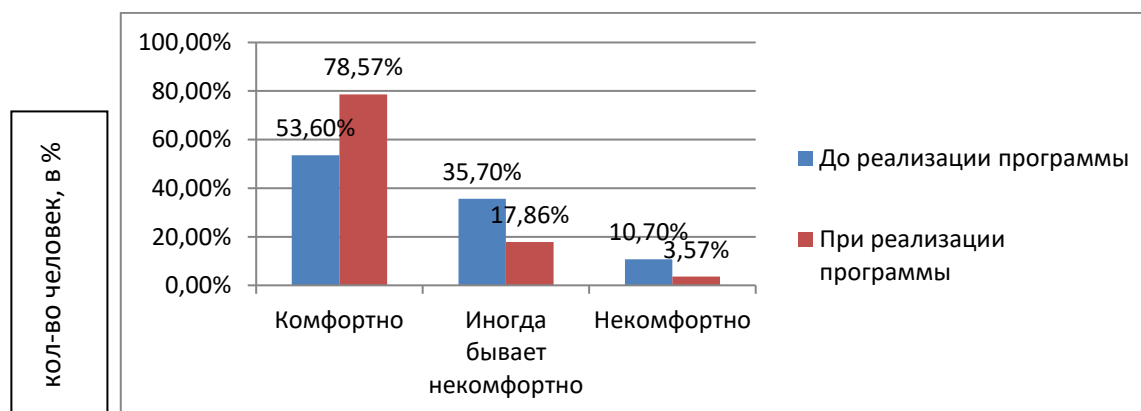


Рисунок 1 – Результаты исследования уровня комфортности в классе до и при реализации программы по методике «Солнышко, облачко, тучка» А. Н. Спицыной

Из полученных данных отмечаются количественные изменения в сравнении входящего и исходящего контроля. Так, произошли изменения показателей комфортности в классе: позицию «комфортно» обозначили 78,57 % обучающихся (22 чел.), при том, что до проведения Программы этот показатель был на уровне 53,6 % (15 чел.). Показатель «иногда бывает комфортно» изменился с 35,7 % до 17,86 % (с 10 до 5 чел.). «Некомфортно» себя ощущали 10,7 % учащихся (3 чел.), а после реализации Программы только 3,57 % (1 чел.). Имеется тенденция перехода учащихся на комфортный уровень с позиции «иногда бывает некомфортно», и с позиции «некомфортно» на следующую ступень – «иногда бывает комфортно». Но все же, остался один учащийся, повторно заявляющий о своем дискомфорте в классе (Приложение 4,



таблица 8). Т.е. после реализации Программы мы видим положительную динамику развития уровня комфортности в классе.

## 2. Методика диагностики – «Социометрия» Джона Морено.

Анализ результатов статусной принадлежности учащихся по личностным и деловым качествам до и при реализации программы представлен на рисунках 2, 3:

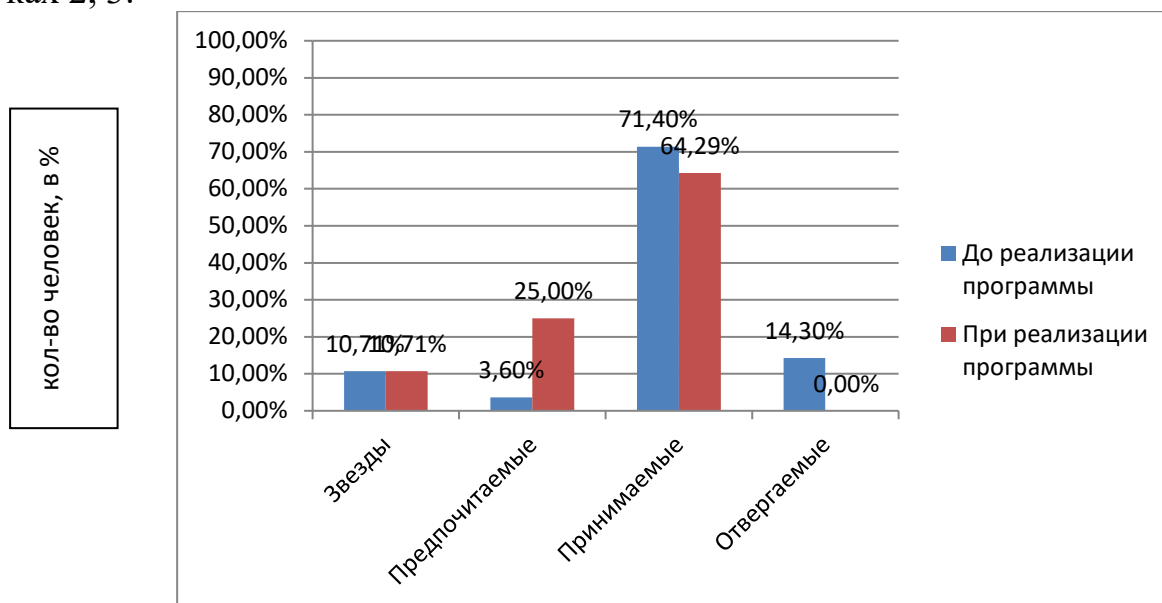


Рисунок 2 – Результаты исследования статусной принадлежности по личностным качествам до и при реализации программы по методике «Социометрия» Дж. Морено

Итак, количество «звезд» в 3а классе осталось неизменным – 10,71 % (3 чел.), причем это те же дети, которые были и до проведения Программы; увеличилось число «предпочитаемых» с 3,6 % до 25 % (с 1 до 7 чел.); менее популярных - «принимаемых» стало меньше – с 71,4 % до 64,29 % (с 20 до 18 чел.). Отвергаемых учащихся после реализации Программы нет (было 14,3 % – 4 чел.), что можно обозначить как положительную динамику сопровождения командообразования класса (Приложение 4, Таблица 9).

Анализ результатов: положение учащихся по группам по деловым качествам представлен на рисунке 3.

Что касается изменений по деловым качествам, то результаты следующие:

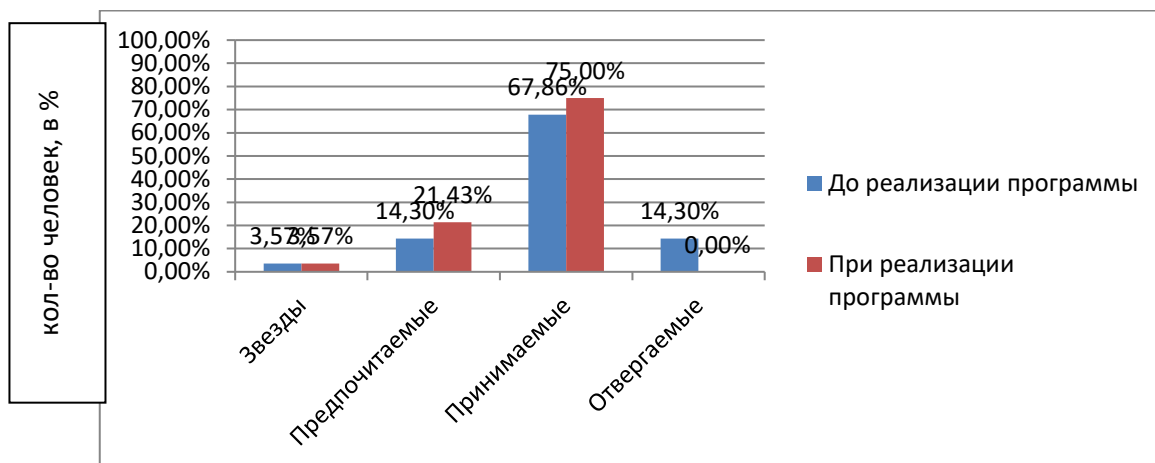


Рисунок 3 – Результаты исследования статусной принадлежности по деловым качествам до и при реализации программы по методике «Социометрия» Дж. Морено

Количество «звезд» также не изменилось: 3,57 % (1 чел.); «предпочитаемых» стало больше – с 14,3 % до 21,43 % (с 4 до 6 чел.), возросло число «принимаемых» с 67,86 до 75 % (с 19 до 21 чел.). Отвергаемых, как и по личностным качествам, на формирующем эксперименте не стало, эти дети перешли в категорию «принимаемые» (было 14,3 % – 4 чел.) (Приложение 4, Таблицы 9, 10).

В целом, как по личностным, так и по деловым качествам, прослеживается позитивная тенденция изменения положения учащихся по социометрическим статусам после реализации Программы.

3. Ф. Фидлера «Психологическая атмосфера в классном коллективе» опросник А.

Анализ результатов: показатели психологической атмосферы в классном коллективе после реализации программы представлен на рисунке 4:

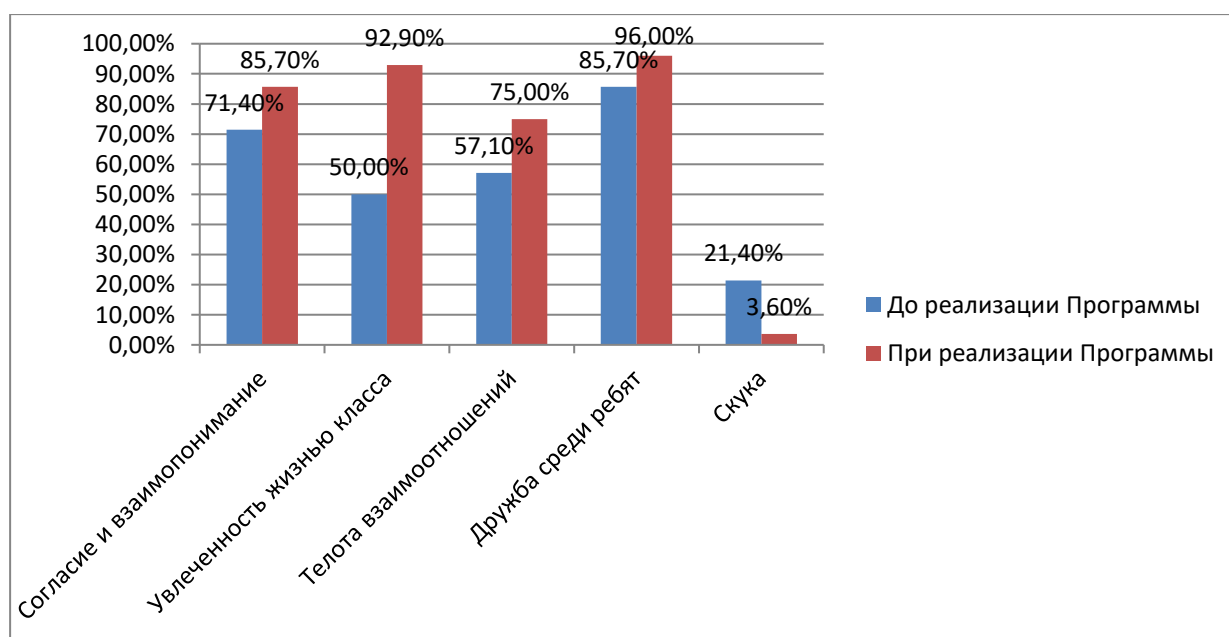


Рисунок 4 – Результаты исследования психологической атмосферы в классном коллективе до и при реализации программы по методике А. Ф. Фидлера

Психологическая атмосфера в классном коллективе после реализации Программы выглядит следующим образом: «согласие и взаимопонимание» увеличилось с 71,49 % до 85,7 % (с 20 до 24 чел.). Параметр «Увлеченность жизнью класса»: с 50 % до 92,9 % (с 14 чел. до 26 чел.). Показатель «Теплота взаимоотношений»: с 57,1 % до 75 % (с 16 чел. до 21 чел.). Критерий «Дружба среди ребят» увеличилась до 96 % с 85,7 % (27 чел. против 20). Показатель «скука» уменьшился с 21,4 % до 3,6 % (с 6 чел. до 1 чел.). Следует отметить, данный опросник позволяет выбирать сразу несколько показателей (Приложение 4, Таблица 11).

4. Опросник «Наши отношения» Л. М. Фридмана. Результаты до и после реализации Программы представлены на рисунке 5.

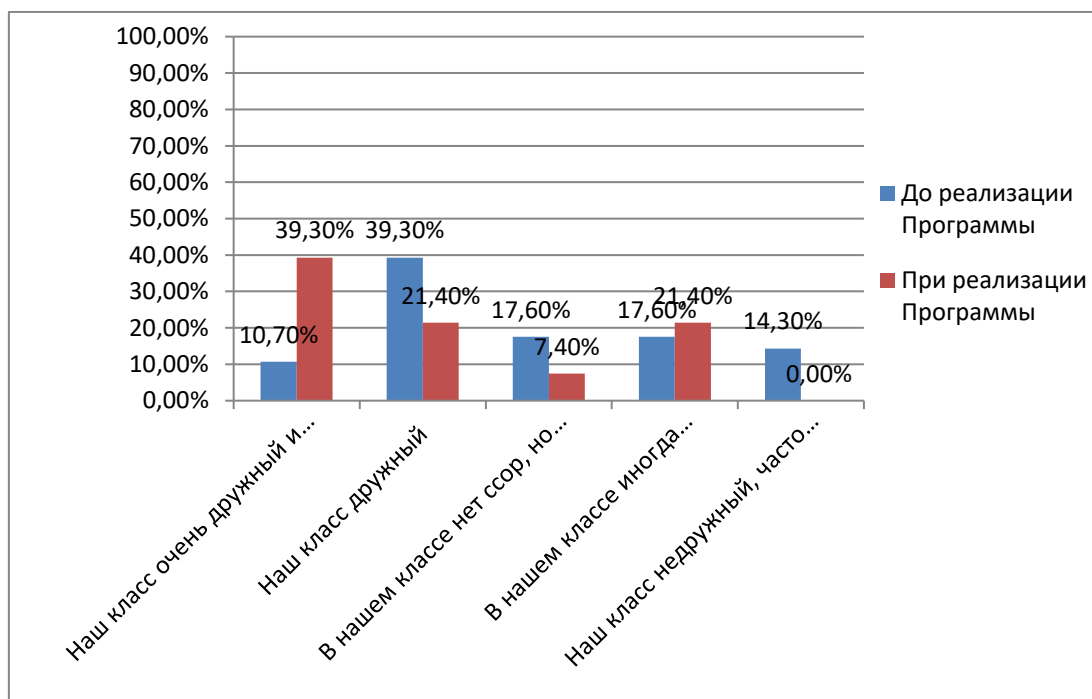


Рисунок 5 – Результаты исследования отношений в классе до и при реализации Программы по опроснику «Наши отношения» Л. М. Фридмана

Показатели «Наши отношения в классе» изменились следующим образом: с 10,7 % до 39,3 % (с 3 чел. до 11 чел.) возрос показатель «Наш класс очень дружный и сплоченный»; «Наш класс дружный» – в результате формирующего эксперимента произошло снижение показателя с 39,3 % до 21,4 % (с 11 чел. до 6 чел.). «В нашем классе нет ссор, но каждый существует сам по себе» изменился с 17,6 % до 7,4 % (снижение с 5 чел. до 2 чел.). «В нашем классе иногда бывают ссоры, но конфликтным его назвать нельзя» – увеличение показателя с 17,6 % до 21,4 % (с 5 чел. до 6 чел.). «Наш класс недружный, часто бывают ссоры» после реализации Программы имеет нулевое значение (было 14,3 % – 4 чел.) (Приложение 4, Таблица 12).

Таким образом, при сравнении результатов констатирующего эксперимента и формирующего эксперимента было выявлено, показатели отношений в классе на констатирующем эксперименте отличается от уровня показателей отношений формирующего эксперимента в положительную сторону. И, сравнивая результаты исследования в рамках констатирующего и формирующего

эксперимента, можно сделать вывод о том, что реализованная программа развития командообразования в коллективе младших школьников посредством применения игровых методов подтвердила свою эффективность.

### Литература:

1. Амонашвили Ш. Психологические основы педагогики сотрудничества [Текст]: учебник для вузов / Шалва Амонашвили. – Киев: 21 ВЕК, 2000. – 111 с.
2. Антонова О. П. Методическая разработка игрового тренинга «Эффективные приемы общения как средства коммуникации среди подростков» [Электронный ресурс] / О. П. Антонова // Молодой ученый. – 2014. – № 6. – С. 1-11. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21477871> (дата обращения: 11.12.2019).
3. Безрукова Е. Ю. Технология командообразования: методы и перспективы. URL: <http://ecsocman.hse.ru/data/416/685/1219/036Bezrukova.pdf>. С. 274 – 277.
4. Белобородов Н. В. Воспитательная роль классного коллектива: Методическое пособие. М.: АРКТИ, 2007. – 104 с.
5. Беляев Г. Ю. Детские общности: анализ и диагностика (что обсуждают, слушают, смотрят, кому доверяют, во что верят и как объединяются современные подростки) // Классный руководитель. – 2009. – № 8. С. 97–110.
6. Вагнер Н. А. Успешность ученика начальной школы в условиях дифференцированного образования [Электронный ресурс] / Н. А. Вагнер // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2012. – Т. 7. – № 3. – С. 18–23. – Режим доступа: <http://vestnik.nspu.ru/article/196> [Дата обращения: 13.05.2020].
7. Витвар О. И. Формирование эффективной мультидисциплинарной команды в решении проблем семьи и детства: региональный опыт // Социальная педагогика. – 2004. – № 1. С. 99–101.
8. Волков Б. С. Психология общения в детском возрасте [Текст] / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. М.: Педагогика, 2018. 103 с.
9. Гаурилос А. И. Динамика становления межличностных отношений и представлений о себе и своем социальном окружении у учащихся начальных классов вспомогательной школы [Текст] / А. И. Гаурилос // Дефектология. 2017. № 2. С. 27–31.
10. Гольева Г. Ю. Исследование психолого-педагогической коррекции страхов у детей младшего школьного возраста // Концепт. – 2015. – № 2 (февраль). – ART 15048. – 0,4 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/15048.htm>. – Гос. рег. Эл № ФС 7749965. – ISSN 2304-120X.
11. Детский коллектив в педагогическом процессе // Методика воспитательной работы: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. А. Байкова, Л. К. Гребенкина, О. В. Еремкина и др.; под ред. В. А. Сластёнина. 4-е изд, испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», – 2006. – 249 с.
12. Дереклеева Н. И. Справочник классного руководителя. 1 – 4 классы. – М.: Вако, 2008. – 352 с.
13. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностного взаимодействия младших подростков: программа и результаты. Вектор науки

- Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2017. № 2 (29). С. 90–96.
14. Долгова В. И., Барышникова Е. В., Саркисян М. С. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста. Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. Т. 31. С. 101–105.
15. Долгова В. И., Крыжановская Н. В., Кудрякова К. В. Управление процессом саморегуляции у младших школьников. Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2018. № 3. С. 203–211.
16. Жуков Ю. М. Технология командообразования : учеб. пособие для студентов вузов / Ю. М. Жуков, А. В. Журавлев, Е. Н. Павлова. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 320 с.
17. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд [Текст] / Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.
18. Иванов В. Г. Активизация детских и взрослых сообществ в условиях культурной среды школы // Школьное планирование. – 2012. – № 5. С. 57-65.
19. Иванова З. П. Временный детский коллектив. Этапы его формирования // Социальная сеть работников образования (официальный сайт). URL: <http://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2014/11/23/vremennyy-detskiy-kollektiv-etapy-ego> (дата доступа: 10.02.2020).
20. Каменский А. М. Индивидуальный профиль школьного коллектива. Воспитание авторитетом: образовательный потенциал внеурочной работы. – М.: Сентябрь, – 2007. – С. 28–37.
21. Коджаспирова Г. М. Педагогика: учебник для академического бакалавриата / Г. М. Коджаспирова. – 4-е изд., перереб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2015. – 719 с.
22. Коломинский Я. Л. Психология детского коллектива: система личных взаимоотношений. М : Просвещение, 2004. – 268 с.
23. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016 – 2020 годы [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – 2014. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/mlorxfXbbCk.pdf> – Загл. с экрана.
24. Кукулите Т. Г., Халявин А. А., Моршнева Д. Д. Тренинг формирования команд как эффективный метод обучения в современном образовании // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. 2020. № 1 (69). С. 58-62.
25. Кулаева А. В., Хохлова Л. А., Митрофанова А. В. Детский спортивный тимбилдинг. Дошкольная педагогика. 2021. № 2 (167). С. 32–38.
26. Куличкина А. А., Березкина О. В. Формирование и развитие навыков командной работы через приемы тимбилдинга в условиях образовательного учреждения. В сборнике: Физическая культура, спорт, наука и образование. Материалы II всероссийской научной конференции. Под редакцией С. С. Гуляевой, А. Ф. Сыроватской. 2018. С. 303–306.

27. Лепнева О. А. Классный коллектив: технология формирования: методическое пособие / О. А. Лепнева, Е. А. Тимошко. М.: ООО «ЦГЛ», 2005. – 128 с.
28. Мишина Л. П., Касимцева С. В. Использование приемов детского тимбилдинга в образовательном процессе. В сборнике: Психология и педагогика: актуальные проблемы и тенденции развития. Материалы IV Международной научно-практической конференции (очно-заочной). Ответственный редактор А. А. Долгова. 2018. С. 57–59.
29. Мучник Е. Р. Исследование групповых процессов в командообразовании // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2010. – № 17. С 144–149.
30. Педагогика: учебник и практикум для академического бакалавриата / П. И. Пидкасистый [и др.] ; под редакцией П. И. Пидкасистого. 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 408 с.
31. Программы внеурочной деятельности. Игра. Досуговое общение: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / Д. В. Григорьев, Б. В. Куприянов. М.: Просвещение, 2011. – 223 с.
32. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки».
33. Сартан Г. Н. Тренинг командообразования. – СПб: Речь, 2015. – 187 с.
34. Ситников В. Л. Социальная педагогика. Педагогика общей заботы – источник психологии командообразования, 2017. № 1–2. С. 137–145.
35. Ситников В. Л., Комарова А.В., Слотина Т.В. Практикум по психологии командообразования: учебное пособие. – СПб.: ПГУПС, 2011. – 218 с.
36. Слостенин В. А. и др. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В. А. Слостенина. – М.: Издательский центр "Академия", 2002. – 576 с.
37. Технологии командообразования: Учеб. пособие для студентов вузов [Текст] / Ю. М. Жуков, А. В. Журавлев, Е. Н. Павлова. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 320 с.
38. Фетискин Н. П. и др. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / М.: ИИП, 2009. – 544 с.
39. Хухлаева О. В. Диагностика параметров социально-личностного развития учащихся начальной школы [Текст] / О. В. Хухлаева, Е. А. Кядикова, А. С. Кривцова // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2015. – № 6. – С. 9–15.

**Результаты исследования командообразования младших школьников  
до реализации программы**

Таблица 1

**Результаты диагностики уровня комфортности  
(методика «Солнце, тучка, дождик» А. Н. Спициной)**

№	Инициалы испытуемого	Выбор обучающегося	Интерпретация
1	АМ	дождик	некомфортно
2	БП	солнышко	комфортно
3	БА	тучка	иногда бывает некомфортно
4	БЯ	тучка	иногда бывает некомфортно
5	ВП	солнышко	комфортно
6	ГК	солнышко	комфортно
7	ГУ	дождик	некомфортно
8	ЕЗ	солнышко	комфортно
9	ЗМ	тучка	иногда бывает некомфортно
10	КЕ	солнышко	комфортно
11	КИ	тучка	иногда бывает некомфортно
12	КЯ	тучка	иногда бывает некомфортно
13	ЛА	тучка	иногда бывает некомфортно
14	МД	солнышко	комфортно
15	МС	солнышко	комфортно
16	ОА	солнышко	комфортно
17	ОЕ	тучка	иногда бывает некомфортно
18	ПА	дождик	некомфортно
19	ПД	солнышко	комфортно
20	ПМ	солнышко	комфортно
21	СА	тучка	иногда бывает некомфортно
22	СВ	солнышко	комфортно
23	СМ	солнышко	комфортно
24	ТВ	солнышко	комфортно
25	ТЗ	солнышко	комфортно
26	ТС	тучка	иногда бывает некомфортно
27	ТТ	солнышко	комфортно
28	ЧА	тучка	иногда бывает некомфортно
<b>Итого</b>		комфортно (солнышко)	53,6 % (15 чел.)
		иногда бывает некомфортно (тучка)	35,7 % (10 чел.)
		некомфортно (дождик)	10,7 % (3 чел.)

Таблица 2

**Положение учащихся по группам: личностные качества  
(диагностика «Социометрия» Дж. Морено)**

«Звёзды» (6 и более положительных выборов)	«Предпочитаемые» (от 4 до 5 положитель- ных выборов)	«Принимаемые» (от 1 до 3 положитель- ных выборов)	«Отвергаемые» (преобладание отрицательных выборов)
БП ВП ТТ	БЯ	БА БЯ ГК ЕЗ ЗМ КЕ КИ КЯ ЛА МД МС ОА ОЕ ПД ПМ СА СВ СМ ТВ ТЗ ТС	АМ ГУ ПА ЧА
3 чел.	1 чел.	20 чел.	4 чел.
10,7 %	3,6 %	71,4 %	14,3 %

Таблица 3

**Положение учащихся по группам: деловые качества  
(диагностика «Социометрия» Дж. Морено)**

«Звёзды» (6 и более положительных выборов)	«Предпочитаемые» (от 4 до 5 положительных выборов)	«Принимаемые» (от 1 до 3 положительных выборов)	«Отвергаемые» (преобладание отрицательных выборов)
ВП	БП БЯ ТС ТТ	БА ГК ЕЗ ЗМ КЕ КИ КЯ ЛА МД МС ОА ОЕ ПД ПМ СА СВ СМ ТВ ТЗ	АМ ГУ ПА ЧА
1 чел.	4 чел.	19 чел.	4 чел.
3,57 %	14,3 %	67,86 %	14,3 %

Таблица 4

**Результаты диагностики по опроснику  
«Психологическая атмосфера в классном коллективе» (А. Ф. Фидлер)**

Согласие и взаимопонимание	Увлеченность жизнью класса	Теплота взаимоотношений	Дружба среди ребят	Скука
БП БЯ БА БЯ ВП ГК ЕЗ ЗМ КИ МД КЯ ЛА МД МС ОА ОЕ ПД ПМ ТВ ТЗ ТС ТТ	БП БЯ ВП ГК ЗМ КЕ КИ МД ПМ СА СВ СМ ТС ТТ	БП БЯ ВП ГК ЗМ КЕ КИ МД ОА ОЕ ПМ СА СВ СМ ТС ТТ	АМ БП БА БЯ ВП ГК ГУ ЕЗ ЗМ КЕ КИ КЯ ЛА МД МС ОА ОЕ ПА ПД ПМ СА СВ СМ ТЗ ТС ТТ	АМ ГУ КЯ ПА ТВ ЧА
20 чел.	14 чел.	16 чел.	24 чел.	6 чел.
71,4 %	50 %	57,1 %	85,7 %	21,4 %



**Результаты диагностики по методике «Наши отношения»  
Л. М. Фридмана**

Наш класс очень дружный и сплоченный	Наш класс дружный	В нашем классе нет ссор, но каждый существует сам по себе	В нашем классе иногда бывают ссоры, но конфликтным его назвать нельзя	Наш класс недружный, часто возникают ссоры
БП ВП ТТ	БА БЯ ВП ЗМ КЕ ПМ СА СВ СМ ТС ТТ	ГК КИ ЛА МД ПД	ЗЕ КЯ МС ТВ ТЗ	АМ ГУ ПА ЧА
3 чел.	11 чел.	5 чел.	5 чел.	4 чел.
10,7 %	39,3 %	17,6 %	17,6 %	14,3 %

Приложение 2

Таблица 6

**Содержание упражнений психокоррекционной программы**

№ за- нятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
1	«Беседуйте на здоровье» Представить себя другим участникам	15	Игроки делятся на 2, равные по количеству команды и выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 5 метров. По сигналу ведущего, игроки начинают медленно сближаться и рассказывать о себе любую информацию, постепенно усиливая голос. После сближения, по сигналу ведущего, они расходятся, продолжая рассказывать о себе, но постепенно понижают голос. Результат – раскрепощение.
	«Близнецы» раскрепощение участников	5	Все разбились на пары. Взялись в парах за руки. Стали по кругу. По сигналу ведущего идем по часовой стрелке: рука к руке, стопа к стопе, нос к носу. Используйте музыкальные заставки.
	«Фигуры» отследить роли участников, динамику группы и т. д.	10-15	Для выполнения следующего упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг. Возьмите в руки веревку и встаньте так, чтобы образовался правильный круг. Теперь закройте глаза и не размыкая их, постройте квадрат. Использовать можно только устные переговоры. Когда вы посчитаете что задание выполнено, дайте мне знать. Задание выполнено? Сейчас я предложу вам в таких же условиях построить другую фигуру. Сможете построить ее за более короткое время? Предлагаю повторить эксперимент. Закрываем глаза. Ваша задача построить равносторонний треугольник. Вы довольны результатом группы? Какие факторы оказывали влияние на успешность выполнения задания? На какие из этих факторов вы могли повлиять?

№ занятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
	«Ассоциации» каждому участнику тренинга прояснить для себя понятие «команда»	10-15	<p>Какие выводы вы сделаете из упражнения?</p> <p><b>Инструкция:</b> Наш тренинг называется командообразование. Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «команда».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возьмите ручки и бумагу.</li> <li>2. Ваша задача – услышать вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову. <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Если команда – это постройка, то она...</li> <li>b. Если команда – это цвет, то она...</li> <li>c. Если команда – это музыка, то она...</li> <li>d. Если команда – это геометрическая фигура, то она...</li> <li>e. Если команда – это название фильма, то она...</li> <li>f. Если команда – это настроение, то она...</li> </ol> </li> <li>3. Проведите опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали...</li> </ol> <p><b>Итоги упражнения:</b>  Что вам понравилось в этом упражнении?  Какие ответы были для вас самыми интересными?  Какие ответы удивили вас?  О чем нам говорит это упражнение?</p>
2	«Вдох-выдох» снятие эмоционального напряжения	5	<p>Давайте все вместе вдохнем, а теперь – выдохнем. А теперь по сигналу ведущего топнем ногой, одновременно «выбросив» в пол кулак со всей силы и крикнем «ха».</p>
	«Болото» начальный этап командообразования	10	<p>Играющие делятся на команды, но можно и без этого. Играющим выдается по две картонки (можно обычную бумагу). Задача – по этим картонкам – «кочкам», передвигаясь с одной на другую, как можно быстрее перебраться через «болото».</p>
	«Интеллектуальный футбол» тренировка навыков командной работы	20-25	<p><i>Инструкция:</i> Сейчас поиграем в необычный футбол. Для этого, в начале, делимся на две команды – все как в настоящем футболе. Затем выберите защитников, нападающих и вратаря. Каждая команда должна придумать для другой команды по 5–7 вопросов на разные темы: кино, школа, спорт, природа и т. д. Играем так: команда задает вопрос и кидает мяч нападающим противника. Если они не справились с вопросом – передают мяч защитникам, а затем вратарю. Если ответ и в этом случае не найден – засчитывается гол.</p> <p><b>Итоги упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как вы себя чувствуете?</li> <li>• О чем это упражнение?</li> <li>• Что вам помогало?</li> <li>• Что мешало?</li> <li>• Какие выводы можно сделать на будущее?</li> </ul>

№ занятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
	«Избушка» сплочение, упражнение на завершение	5	Построить избушку так, чтобы пола касалось как можно меньше конечностей.
3	«Гусеница» разогрев команды, развитие навыков невербального общения с группой «Гусеница – 2»	10	Дети становятся в линию. Каждый дает одну руку заднему (между ног), а другой берется за руку, которую подали ему. Линия движется назад, потом вперед. При этом задний начинает ложиться на пол. Группа движется назад до тех пор, пока все не лягут на пол. Затем группе предлагается вернуться в исходное положение в обратном порядке.
		5	В кругу взять за талию друг друга через одного. Сесть на колени. Сделать три шага.
	«Водяной» развитие экспрессии и невербальной коммуникации	10-15	Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами: «Водяной, водяной, что сидишь ты под водой, выйди на минуточку, поиграем в шуточку». Круг разбегаются (на несколько шагов) и все останавливаются. «Водяной», не открывая глаз, ищет одного из играющих, его задача – определить, кто перед ним. «Водяной» может трогать стоящего перед ним игрока (задавать вопросы нельзя), но глаза открывать нельзя. Если водящий угадал, они меняются местами.
«Домики, люди, землетрясение» слаженность действий команды, развитие единства команды	5-10	Игроки разбиваются на тройки. Люди (1 человек в каждой тройке) – в центре тройки; двое других – «домики» – держатся за руки. Ведущий подает команды. Когда он говорит «люди» – то центральные игроки в тройках меняются местами; когда говорит «домики» – меняются местами игроки, образующие «домики», но руки не расцепляют; когда говорит «землетрясение» – все игроки в тройках полностью меняются.	
4	«Веревочка» отследить действия лидеров, общую динамику группы	5-10	Для проведения этой игры возьмите верёвку и свяжите её концы так, чтобы было образовано кольцо. (Длина верёвки зависит от количества участвующих в игре ребят.) Ребята встают в круг и берутся двумя руками за верёвку, которая находится внутри круга. <i>Задание:</i> «Сейчас всем надо закрыть глаза и, не открывая глаз, не выпуская из рук верёвку, построить треугольник». Сначала возникает пауза и полное бездействие ребят, затем кто-то из участников предлагает какой-то вариант решения: например, рассчитаться и далее строить треугольник по порядковым номерам, и затем руководит действиями. Игру можно продолжать, усложняя задачу, и предложить ребятам построить квадрат, звезду, шестиугольник.
	«Собери ПК» показать преимущество открытого общения и	20-30	<i>Ресурсы:</i> Предварительно готовим 4 конверта с «пазлами» из больших фотографий ПК. Фотографии абсолютно одинаковые. При подготовке конвертов нужно так перемешать «пазлы», чтобы в каждом конверте оказалась часть деталей от других «пазлов».

№ за- нятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
	командной работы		<p><i>Инструкция:</i> Мне хочется предложить вам упражнение, которое даст нам возможность и почву для обсуждения темы командной работы. Для его выполнения нам нужно поделиться на четыре команды. Каждая команда, теперь возьмите конверт. Внутри конверта «пазл». Ваша задача, используя командные ресурсы, как можно скорее собрать «пазлы».</p> <p><i>Итоги упражнения:</i> Как вы себя чувствуете? Что сейчас происходило? Чем вы можете гордиться? Что не получилось? Как это упражнение связано с коллективом?</p>
	«Карабас» сплочение	5-10	<p>Для проведения этой игры дети садятся в круг, вместе с ними садится ведущий тренинга, который предлагает условия игры: «Ребята, вы все знаете сказку про Буратино и помните бородатого Карабаса-Барабаса, у которого был театр. Теперь все вы – куклы. Я произнесу слово: «КА - РА - БАС» и покажу на вытянутых руках какое-то количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь, встать со стульев, причем столько человек, сколько я покажу пальцев.</p>
5	«Арифметиче- ские действия» демонстрация плюсов командных отношений, плюсы сплоченной команды	10-15	<p><i>Ход упражнения:</i> Для выполнения упр. нужно встать в круг. Ведущий встает в круг вместе с участниками. Все мы знаем, что такое арифметические действия. Это упражнение подразумевает, что мы можем сложить, отнять, разделить и умножить. Все могут? Тогда начнем. Суть упражнения заключается в том, что нам нужно будет по кругу делать арифметические действия, т. е. первый участник, например я, называет какое-либо число. Следующий по кругу участник должен назвать одно из четырех арифметических действий: плюс, минус, умножить, разделить. Следующий за ним участник должен назвать какое-либо число. Следующий участник должен в уме посчитать результат и к получившемуся числу применить какое-либо арифметическое действие. Упражнение идет по кругу до тех пор, пока я не остановлю кого-нибудь из участников и не спрошу: «Какое число получилось в результате всех предыдущих действий?». Если участник отвечает неправильно, мы фиксируем ошибку и начинаем упражнения заново. Если он прав счет продолжается до следующей остановки.</p> <p><i>Итоги упражнения:</i> Как вы себя чувствуете? Что сейчас происходило? Как это соотносится с темой нашего тренинга? Какая стратегия была бы правильной в этой игре? Какие выводы вы сделали после упражнения?</p>
	«Клоун» Развитие умений действовать слаженно с	10	<p>Для проведения этой игры можно разделить на 2-3 команды и приготовить 2-3 спичечных коробка. Внутреннюю, выдвигающуюся часть вместе со спичками можно отложить в сторону. Для того чтобы начать игру, все команды выстраиваются в колонну, первый человек надевает коробок себе на нос. Суть игры</p>

№ занятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
	партнерами команды		закljučается в том, чтобы как можно быстрее передать этот коробок с носа на нос всем членам своей команды, руки при этом должны быть за спиной. Если у кого-то коробок упал, команда начинает процедуру заново. Соответственно выигравшей считается та команда, которая закончит передачу коробка быстрее.
	«Кто быстрее!?!» Отработка межличностной коммуникации, умений действовать сообща	7-10	Команда выполняет задания быстро и четко. 1-й вариант. Постройте, используя всех игроков команды: квадрат; треугольник; круг; ромб; угол; букву; птичий косяк. 2-й вариант. Построиться в шеренгу по: росту; цвету волос; алфавиту имен; размеру ноги.
	«Космическая скорость» Упражнение на завершение занятия	5	Цель игры – передать мяч из рук в руки за три секунды. Обязательное условие – чтобы мяч побывал у каждого только один, одновременно держать мяч два человека не могут.
6	«Разведчики» Развитие организаторских способностей, умения согласовывать свои действия и подчинять себя общему плану игры; утверждение своего «Я»	10	Выбирается «разведчик» и «командир». Остальные дети – «отряд». В комнате хаотично расставлены стулья. «Разведчик» проходит между ними с разных сторон. «Командир» должен провести «отряд» по тому же безопасному пути, который обнаружил «разведчик». Затем дети меняются ролями.
	«Терем-теремок» Гуманизация групповых взаимоотношений, диагностирование нравственных отношений, формирование некоторых поведенческих привычек детей	25	Игра строится на воспоминании школьников о всем известной сказке «Теремок». Сюжет сказки переворачивается: Мышка-норушка всем зверюшкам, просящим пристанища в теремке, отказывает, говоря: «Нет, не пушу, мне и без тебя хорошо!» Активные участники игры, получившие роли зайца, лисы, волка, ежа, козлика, петуха и т.д., исполняют скорее роль статистов: они только произносят слова: «Кто, кто в теремочке живет?» и «Пусти меня к себе жить». Основная нагрузка падает на всех наблюдателей происходящего: они обращаются Мышке-норушке («Уважаемая Мышка-норушка!» или «Дорогая Мышка!», или «Сударыня-Мышка!») и приводят разнообразные аргументы в пользу иного решения, прося пустить в теремок сказочного персонажа. Например: «Пусти его, пожалуйста, он тебе другом станет» или же «...он станет мести двор». Мышку уговаривают, пока она не согласится, либо герой-проситель остается «на улице»; Финалом завершается общая игра: жители теремка, взявшись за руки, ведут хоровод.

№ за- нятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
			Затем все участники размышляют о том, что они извлекли из игры, не напрасно ли прожиты ими эти минуты, что было для них главным в прослеживании хода игры.
	«Спасибо. Пожалуйста!» Формирование у детей умения любить окружающих	10	Ведущий рассказывает детям о том, что есть слова, которые надо произносить с особым чувством. Это слова «спасибо» и «пожалуйста». Когда мы говорим эти слова, нужно помнить, что при этом мы посылаем другому чувство благодарности, признательности. Затем один из детей подходит к другому и, глядя ему в глаза, произносит «спасибо», мысленно посылая свою любовь и благодарность. Другому необходимо, также излучая тепло, сказать «пожалуйста», после этого он выбирает ребенка, которому он может сказать «спасибо» и т.д.
7	«Лавата» Снятие тактильного напряжения	5-10	Играющие становятся в круг, берутся за руки и начинают двигаться по кругу, громко напевая: «Мы танцуем, мы танцуем, тра-та-та, тра-та-та, наш весёлый танец – это Лавата». Потом все останавливаются, и ведущий говорит: «Мои локти хороши, а у соседа – лучше». Все берут своих соседей за локти и снова начинают двигаться, напевая. Ведущий может называть, что хочет (талия, плечи, пятки, ноги и т. п.).
	«Имена – это важно» Развитие умения выслушивать членов группы	15	Материалы – мягкая игрушка. Встаньте в круг. Я приглашаю вас к участию в ритуале, который совершают при приветствии жители тропических островов. Повторяйте за мной: я поднимаю игрушку над головой и громко называю свое имя. Затем передаю предмет своему соседу справа. Он также должен представиться и передать предмет своему соседу, и так далее: каждый, кто получает иг-рушку, называет свое имя и передает ее своему соседу справа. Когда игровой предмет, пройдя полный круг, снова окажется у меня в руках, игра начинается по второму кругу, но в противоположном направлении. Теперь предмет может передаваться во всех направлениях. Я начинаю, устанавливаю визуальный контакт с одним из участников, громко называю его по имени и бросаю ему игрушку. Поймавший продолжает игру, также называя по имени другого участника и передавая предмет ему. Игра продолжается до тех пор, пока предмет не побывает в руках у каждого участника хотя бы 2 раза. А теперь я приглашаю вас на «коктейль». Возьмите в левую руку воображаемый стакан, а правую протяните соседу для рукопожатия и скажите следующее: «Светлана, я очень рад(а), что ты здесь». Затем перейдите к следующему участнику. Через несколько минут между участниками должна завязаться самостоятельная беседа, которая будет свидетельствовать о том, что группу удалось расшевелить.

№ занятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
	«Определение Доверия» Показать значимость доверия в команде, развитие слушать мнение товарищей	10	Разбейтесь на микрогруппы по 4 человека. И попробуйте дать определение доверия. Пусть оно будет не очень гладким, зато сказано так, чтобы было понятно всем, а особенно вам самим. Обсуждение упражнения. В общий круг. Итак, сейчас каждая группа попробует рассказать, к каким выводам они пришли. Как вы определяете, что такое Доверие?
	«Импульс» Слаженность действий команды	5	Все игроки становятся в круг, вытягивают вперед 2 руки. По сигналу ведущего, каждый должен схватить руки двух людей, причем не своих ближайших соседей. Затем ведущий проверяет, правильно ли «связаны» игроки. Для этого он касается любого игрока и тот пускает «импульс» (т.е. жмет руку одному своему соседу). Сосед передает «импульс» следующему и т.д., пока «импульс» не дойдет до последнего. Если «импульс» прошел через всех игроков, значит игроки соединены правильно и их задача, не разрывая рук, распутаться в круг. Если «импульс» прошел не через всех игроков, то повторяют процедуру сцепления заново
8	«Наше общее состояние» Эмоциональный настрой на занятие	3-5	Давайте почувствуем наше общее состояние. Прислушайтесь! Послушайте тишину. А теперь нам всем очень весело (все смеются). А теперь грустно (холодно, жарко)! А теперь все дружно крикнем: «Ура!»
	«Настало время» Принятие себя и группы	5-7	Все игроки делятся на 3 группы. Каждая группа получает роли: дети, мужчины, женщины. По сигналу ведущего «Настало время...детей», «дети» загадывают игрокам 2-х других групп «детские задания», например, показать язык, улыбнуться до ушей. Ведущий меняет роли и старается придумать задания, соответствующие ролям.
	«Мюллер и Штирлиц» Познание других и себя	15-20	Каждый игрок на листе бумаги, который дал ему ведущий, пишет (рисует) любую информацию о себе, но, не касаясь ярких примет своей внешности. Затем все эти листки вывешиваются на доску. В течение 10 минут каждый подходит к доске и подписывает листы по типу «кто есть кто». Затем идет обсуждение и выбирают Мюллера (человек, кто больше всех правильно угадал других) и Штирлица (кого никто не угадал).
	«Не собьюсь» Слаженность действий в команде	5	Счет по очереди. Вместо числа, которое имеет цифру 3 или делится на 3, произносится фраза: «Раз, два, не собьюсь».
	«Носок-пятка»	5-10	Все становятся в круг очень плотно, так чтобы носок упирался в пятку впереди стоящему. Когда встали как надо, все начинают в таком положении медленно

№ за- нятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
	Сближение и снятие тактильного напряжения		присесть. Получается, что каждый садится на колени предыдущему. Если успешно сели – нужно попробовать так немного продержаться.
9	«Паровозик дружбы» Общность движений	5	Все игроки стали в шеренгу, плотно друг к другу. По счету ведущего, на «1» – прыжок вперед; на «2» – прыжок назад, «3» – вправо, «4» – влево.
	«О чем я думаю» Нахождение понятийного уровня с членами команды	10	Все стоят в кругу парами, держа друг друга за руки. Каждый в паре старается угадать, о чем думает его сосед. Затем они обмениваются своими догадками и выставляют друг другу оценки по 3 бальной системе: 0 – «не о том»; 1 – «что-то в этом есть»; 2 – «истина где-то рядом»; 3 – «ты меня верно понимаешь».
	«Проводник» Развитие чувства принадлежности команде	10	Дети выстраиваются в колонну по одному, положив руки на плечи друг другу. Правила: 1. Нельзя разговаривать. 2. У всех, кроме последнего, закрыты глаза. 3. Последний человек – машинист «поезда». 4. Хлопок по левому (правому) плечу – поворот влево (вправо). 5. Хлопок по обоим плечам – вперед. 6. Двойной хлопок по обоим плечам – назад. 7. Хлопок по обоим плечам дробью – стоп. Задача машиниста: провести «паровозик» несколько поворотов (о направлении пути сообщает вожатый). Для продолжения игры последний участник становится впереди всех.
	«Прыжок без парашюта» Развитие доверия, принятие «отвергаемых» детей	10	Для этой игры четыре пары участников становятся с одной стороны стула лицом друг к другу, скрестив руки так, как это рекомендуется делать при переноске раненых. Спinoй к ним на стул становится ещё один игрок, который будет «прыгающим». Он становится на край стула и падает назад как восковая палочка. Стоящие сзади со скрещенными руками 8 человек ловят его. Острота ощущений и успех того, что товарищ пойман, захватывают и увлекают ребят. Боязнь того, что их товарищ может удариться, заставляет ребят крепко держаться друг за друга. Структура детского коллектива очень вариативна, не всегда отношения в нём складываются гладко. Наряду с референтными (значимыми) группами часто в детском коллективе встречаются так называемые «отверженные». Эта игра будет более продуктивной, если ведущий незаметно для ребят сделает так, чтобы на стул почаще становились «отверженные», а ловили их лидеры или те, кто их отвергает.
	«Путаница» Развитие чувства принадлежности команде	5-10	Все участники встают в круг, держась за руки. Выбирается водящий, который отходит так, чтобы не видеть, что делает остальная группа. Игроки, не размыкая рук, деформируют круг, запутывают цепочку. После того как цепочка запутана,



№ занятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
			приглашается водящий, задачей которого становится распутать всех и восстановить первоначальный круг.
10	«Раздувайся, пузырь!» Развитие чувства сплоченности, развитие внимания, эмоциональная разгрузка. Снижение агрессивности, тревожности	5-10	Дети стоят в кругу очень тесно – это «сдутый пузырь». Потом они его надувают: дуют в кулачки, поставленные один на другой, как в дудочку. После каждого выдоха делают шаг назад – «пузырь» увеличивается, сделав несколько выдохов, все берутся за руки и идут по кругу, приговаривая: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, Оставайся такой, да не лопайся!» Получается большой круг. Затем ведущий говорит: «Хлоп!» – «пузырь» лопается, все сбегаются к центру («пузырь» сдулся) или разбегаются по залу (разлетелись пузырьки). <i>Комментарий:</i> взрослому необходимо внимательно следить за тем, чтобы дети правильно выполняли игровые действия. В частности, на каждый вдох делали один шаг.
	«Ритмические хлопки» Развитие способности действовать друг с другом	5-7	Все играющие встают широким кругом и закрывают глаза. После того, как ведущий дает сигнал, каждый должен будет отхлопывать какой-нибудь свой ритм, который ему в этот момент нравится. Сначала все будут слышать только себя, затем начнут различать ритмы соседей, и, возможно, получится какой-нибудь общий ритмический рисунок. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не почувствует, что цель достигнута. Тогда он открывает глаза и кричит: «Стоп!»
	«Связующая нить» Формирование чувства близости с другими людьми, принятие детьми друг друга, чувства ценности других и самооценности	20	Дети сидят, по кругу передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держал клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказыванием о том, что они сейчас чувствуют, что хотят для себя и что могут пожелать другим. Начинает взрослый, показывая тем самым пример. Затем он обращается к детям, спрашивая, хотят ли они что-нибудь сказать. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя по просьбе ведущего, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.
	«Слон» Упражнение на завершение	5	Весь отряд должен за ограниченное время (1-2 минуты) выложить на полу из веток изображение слона. Задание необходимо выполнить в полной тишине.
11	«Дом» Конструктивное взаимодействие	15	Разделитесь на 2 команды. «Каждая команда должна стать полноценным домом. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами. Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным

№ за- нятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
			<p>домом. В течение 10 минут постройте свой дом! Можно общаться между собой».</p> <p><i>Обсуждение:</i> Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным</p>
	«Создание островной страны»	30	<p>Материалы: 4 листа ватмана склеены вместе и вырезаны в виде острова, наборы красок, кисти, фломастеры, цветная бумага, различные фигурки из бумаги: домики, деревья, фабрики, заводы, люди и т.д., клей, ножницы.</p> <p>«Сегодня здесь собрались великие мудрецы. Однажды вы отправились в странствия. Вам хотелось отыскать такое место на земле, которое ещё не было освоено людьми. Вы долго путешествовали, встречали разных людей, видели разные места на земле. И вот однажды вам посчастливилось добраться до необитаемого острова. Сомнений не было – вы нашли то, что так долго искали. Вам не надо исправлять чужие ошибки, передельывать. Вы можете начать с нуля, в ваших силах создать идеально место для жизни, работы и отдыха. О, мудрейшие! Превратите этот остров в самое замечательно место на земле. Каждый из вас могучий волшебник и может преобразовать эту землю на благо всем и себе». Участникам даётся 15 минут для того, чтобы они создали свою страну.</p> <p>Обсуждение созданной страны: расскажите о стране, которую вы создали и об истории её создания (важно, кто начинает рассказ о картине, либо лидер, либо тот, кто максимально вовлечен в процесс создания композиции, первым начинает рассказ тот, кто готов брать на себя ответственность за группу).</p> <p>Хотелось бы вам оказаться в этой стране (ответ покажет, насколько кандидаты готовы создать для себя комфортные условия, если участник не хочет попасть в эту страну, то ему некомфортно в группе)?</p> <p>Хотелось бы вам что-либо изменить в этом мире (желание большинства изменить что-либо свидетельствует о неудовлетворенности общим результатом; если изменения хочет внести один участник коллектива, то посмотреть, как он поведет себя в дальнейшем: будет ли настаивать, будет ли советоваться с командой или предпочтет внести свои изменения сразу, пока комментирует их; навязывание участником своей линии, может говорить о том, что перед нами потенциальный источник напряжения в команде, её слабое звено)?</p> <p>Чтобы вам хотелось взять для себя из этой страны в реальный мир: идею, состояние, мысль, ощущение,</p>

№ занятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
			<p>впечатление (вопрос показывает ценность происходящего для участников, уровень их вовлеченности в групповую деятельность)?</p> <p>Обсуждение: Как взаимодействовали участники группы? Кто был лидером? Какие роли играл каждый участник? Какой прогноз относительно жизнеспособности группы?</p>
12	«Ассоциации» Формирование благоприятного климата	30	<p>Садитесь в круг, один из участников загадывает кого-нибудь из группы, не сообщая остальным о своем выборе. Задача группы – угадать, кого задумал игрок. Чтобы это сделать, совещающиеся начинают задавать ему вопросы-метафоры, например: «Если бы тот человек, которого ты загадал, был зданием, то к какому типу зданий он бы относился?» Сферы для ассоциаций выбираются совершенно произвольно, например: музыка, цвет, время года, модель автомобиля, местность, орудие труда, время суток и т. д.</p> <p>Ведущий представляет себе того, кого он выбрал, ищет подходящие ассоциации и отвечает, например, следующим образом: «Если бы он был зданием, то был бы старой деревенской кузницей, в которой пылает огонь, стоит огромная наковальня, стены покрыты сажей и повсюду лежат железные заготовки».</p> <p>Мастерство спрашивающих заключается в том, чтобы находить новые сферы, описывающие искомого человека с разных сторон, так что по ходу расспросов становится все более понятно, кто это. Например: «Как бы ты мог описать выражение лица того, кого мы ищем?» Это вопрос, который многое проясняет, потому что по ответу можно определить темперамент человека, которого ищут.</p> <p>Я буду записывать все ответы. Этот список будет своеобразным подарком тому, кого загадали.</p> <p>После того как каждый член группы задал свой вопрос, все начинают высказывать предположения о том, кто это, объясняя при этом, почему им в голову пришла именно эта идея. Наконец ведущий рассказывает остальным, кого же он все-таки имел в виду. Так заканчивается первый круг, и очередь загадывать переходит к другому игроку.</p> <p>Обсуждение: Понравилась ли вам ассоциации участников группы, кем или чем вы бы хотели что бы вас видели окружающие?</p>
	«Бесплатные советы» Завершающее упражнение	10	<p>Материалы: Листы бумаги формата А4, карандаши.</p> <p>Садитесь в общий круг, сейчас я раздам вам листочки бумаги и карандаши. Каждый участник пишет на обратной стороне листка сверху свое имя, например «Иванов Михаил», после чего переворачивает лист и передает его участнику, сидящему справа. Участник, сидящий справа, в течение одной минуты пишет рекомендации, которые он мог бы дать человеку,</p>

№ занятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
			<p>листочек с именем которого он получил. После этого все листы по команде тренера передаются дальше направо. Следующий сосед добавляет свои рекомендации. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не получит назад свой собственный лист с написанными на нем рекомендациями от каждого члена группы.</p>
13	«Необитаемый остров»	45	<p>«Ваша группа летела на ковре-самолете и случайно попала неизвестно куда. Оказалось, что это необитаемый остров, представляющий собой высоко поднятое над морем плато, имеющий обрывистые скалистые берега и узкую полосу земли внизу, на побережье. На плато есть деревья, животные, пресная вода, то есть условия для жизни. На побережье нет ничего. Поэтому на острове можно просуществовать лишь несколько дней. Исследуя остров, вы обнаруживаете в скале пещеру, и от случайно произнесенных слов, которых никто не запомнил, она неожиданно открылась. В ней есть любые предметы. Каждый из вас может взять по 10 предметов. Советоваться с другими нельзя. Поделиться, обменяться предметами с другими участниками потом тоже будет нельзя. Составьте список тех предметов, которые вы хотели бы взять из пещеры. Время на составление списка – 7-8 минут». После выполнения этой части задания задание будет следующее: «У каждого из вас есть по 10 предметов, однако ситуация такова, что вся группа может унести из пещеры только 10 предметов. В течение 20 минут вы должны посоветоваться между собой и составить единый, общегрупповой список.</p> <p><i>Обсуждение:</i> Удалось ли участникам группы договориться? Если нет, то почему? Какие формы взаимодействия в группе способствовали достижению результата, а какие препятствовали? Был ли в дискуссии лидер? Назначили его сознательно или он проявил себя сам?</p> <p>В процессе осуждения можно выйти на алгоритм принятия решения.</p> <p>Продолжение: «Хотите продолжить эту игру? Тогда я усложняю задачу – список предметов сокращается до пяти наименований, время принятия решения – 5 мин.</p> <p><i>Обсуждение:</i> Легко ли было принимать решение во второй раз, удалось ли договориться в группе?</p>
14-15	«Бутылочка»	20	<p>Материалы: Стеклянная пустая бутылка.</p> <p>Вся группа садится в круг, в центр круга я кладу бутылку. Один из участников (все равно кто) выходит в центр круга, где лежит бутылка и объявляет задание: «Тот, на кого сейчас укажет бутылка, должен будет нам рассказать о том, чем он особенно гордится». Затем он раскручивает бутылку и ждет, пока та остановится и покажет на кого-нибудь. Участник, на которого оказывается направлено горлышко бутылки, должен</p>

№ занятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
			<p>выполнить задание. Затем он выходит в центр круга, дает свое задание, раскручивает бутылку и т. д.</p> <p>Примеры заданий: Тот, на кого укажет бутылка, должен:</p> <p>сказать, каким было его первое впечатление обо мне (имеется в виду тот, кто спрашивает); сказать, пришел ли он сюда по собственному желанию или его кто-то направил; сказать о том, мешает ли ему своим присутствием какой-либо член группы; сказать, готов ли он еще принимать участие в подобных мероприятиях; пройти через комнату, как прошел бы слепой; изобразить какого-нибудь человека, которого многие знают.</p> <p>Обсуждение: Расскажите о степени комфорта при выполнении этого задания.</p>
	<p>«Рисунок на спине» Развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения</p>	10-15	<p>Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.</p> <p>Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.</p> <p>Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?</p>
	<p>«Кочки» Развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы; осознание важности этих качеств для эффективной работы группы; развивает умения сотрудничать</p>	15	<p>Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты, и ведущий поясняет, что впереди – болото, листы – это кочки, все участники – лягушки, а ведущие – крокодилы. Задача группы – не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграла крокодилы, и игра начинается сначала.</p> <p>Обсуждение в общем кругу. Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.</p>

№ занятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
	и действовать сообща		
	«Шарики» Сплочение, минимизация пространственных барьеров между участниками	10	Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.
	Коллаж «Наша команда» Экспрессия, расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установление более тесного эмоционального контакта, развитие сплоченности, умение согласовывать свои действия с другими членами команды	20	Группа делится произвольно на команды по 5 человек и каждой команд выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажом. После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину дружбы класса и стала своего рода талисманом класса.
16	«Сосуд» Создание рабочей атмосферы путем высказывания о своем состоянии	7-10	Ведущий предлагает участникам настроиться на работу. Для этого просит представить каждого участника, с каким формой сосуда и его содержимым он бы себя проассоциировал.
	«Угадайка» Выделить категории (варианты) нарушения психологических границ	20	Ведущий предлагает участникам разделиться на команды, каждая команда получает свою категорию, на основе которой ей необходимо придумать сценку. Лучше, если участников будет по 3 человека в команде. Инструкция: Разделиться можно в свободном порядке на команды – по 3 человека. Каждая команда тянет по одной бумажке: обвиняют человека в своих проблемах; контролируют поведение; дают непрошенные советы

№ занятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
			<p>о том каким следует быть; дают установки, какие события как расценивать; дают оценки вашей внешности и личности.</p> <p>После этого – каждая команды придумывает ситуацию на эту категорию, которую попытаются разыграть для других команд. Задача других участников – определить, к какой категории относится ситуация. Ведущий может поинтересоваться у участников – почему в данном случае это может быть нарушение собственных границ человека?</p>
	<p>«Я изменяю не только мир, но и себя» Потренировать способы отстаивания собственных границ</p>	10	<p>Ведущий предлагает участникам поделится на команды, каждой из которых дается задание – предложить свои варианты, как можно отстоять свою психологическую границу.</p> <p>Инструкция: Предлагаю разделится на команды. У каждой команды будет задание – предложить свои варианты «отстаивания границ». Как мы можем показать, что идет нарушение границ и что за них заступать – не надо.</p> <p>Пояснение.</p> <p>Как мы можем проявить свои границы перед другими людьми:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. При помощи речи выразить то, что мы хотим, во что верим.</li> <li>2. При помощи правды о себе (ложь обозначает ваши границы не в том месте, где они находятся на самом деле).</li> <li>3. При помощи установления эмоциональной дистанции (если человек нарушает ваши границы, то отстраниться от близкого общения с ним и вовлеченности в его дела).</li> <li>4. При помощи установления временных рамок общения (вы решаете сколько, когда и с кем общаться).</li> </ol>
	<p>«Рецепт хорошего дня» Подведение итогов, повышение эмоционального тонуса участников</p>	10	<p>Ведущий предлагает участникам объединиться в группы по 3-4 человека и предлагает каждой команде придумать свой собственный рецепт блюда «хороший день». В нем должно быть 5-6 ингредиентов и соответственно способы приготовления. Затем каждые команды представляют свои варианты рецептов.</p>
17	<p>«Связующая нить» Доверительные отношения в команде, комфортность взаимоотношений</p>	20	<p>Материалы: моток прочных толстых нитей.</p> <p>Встаньте в круг на расстоянии вытянутых рук и закройте глаза. Сейчас я расскажу вам историю: Много лет назад на земле жил мудрец, который долгие годы провел сначала в путешествиях по всем удивительным городам и весям, а затем посвятил годы размышлениям о сущности человеческой. И сплел мудрец длинную тончайшую нить. Задумал он обойти</p>

№ занятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
			<p>добрых сердцем людей и связать их этой чудесной тончайшей нитью.</p> <p>Ведущий рассказывает историю и обходит участников, вкладывая каждому в руки нить. На последнем участнике ведущий отрезает нить и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг. Воистину, нить была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы нити связывались вновь. Только узелок напоминал о прошлой ссоре. Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег, передавая её тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно становился «узловатым». Но, главное, у каждого появилась способность протягивать нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами.</p> <p>Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя. Она натянется, и будет резать руки. Такие отношения называются натянутыми. А если кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет это делать. Равновесие круга нарушится. Кто-то будет чувствовать более устойчиво. О таких ситуациях говорят: он тянет одеяло на себя. Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех нас будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой своего тела.</p> <p><i>Обсуждение:</i> Каковы были ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца? Что было легко, что трудно в этой игре? Чему эта игра может научить команду?</p>
	«Горная вершина»	15	<p>Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь</p>



№ занятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
			<p>по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней... Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им... Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплои, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза. Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...</p> <p>Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...</p> <p>Подведение итогов тренинга (10 минут): обсуждение полученных знаний; анализ состояний; обмен впечатлениями от тренинга.</p>
	<p>Завершение Завершение тренинга; каждый из участников получает индивидуальные рекомендации</p>	<p>15</p>	<p>Участники тренинга сидят в общем кругу. Каждый участник пишет сверху свое имя, например, «Иванов Михаил», после чего каждый лист передается участнику, сидящему справа.</p> <p>Участник, сидящий справа, в течение одной минуты пишет рекомендации, которые он мог бы дать человеку, листочек с именем, которого он получил. После этого все листы по команде тренера передаются</p>

№ за- нятия	Упражнение Цель	Время, мин	Инструкция, Содержание упражнения
	по применению полученных знаний		дальше направо. Следующий сосед добавляет свои рекомендации. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не получит назад свой собственный лист с написанными на нем рекомендациями от каждого члена группы. Имя написать на обратной стороне и рекомендации заворачивать, что бы их не было видно

*Приложение 3*

**Результаты исследования развития командообразования  
в коллективе младших школьников после реализации программы**

*Таблица 7*

**Результаты диагностики уровня комфортности по методике  
«Солнце, тучка, дождик» А. Н. Спициной после реализации программы**

№	Инициалы испытуемого	Выбор обучающегося	Интерпретация
1	2	3	4
1	АМ	дождик	некомфортно
2	БП	солнышко	комфортно
3	БА	солнышко	комфортно
4	БЯ	солнышко	комфортно
5	ВП	солнышко	комфортно
6	ГК	солнышко	комфортно
7	ГУ	тучка	иногда бывает некомфортно
8	ЕЗ	солнышко	комфортно
9	ЗМ	тучка	иногда бывает некомфортно
10	КЕ	солнышко	комфортно
11	КИ	тучка	иногда бывает некомфортно
12	КЯ	солнышко	комфортно
13	ЛА	солнышко	комфортно
14	МД	солнышко	комфортно
15	МС	солнышко	комфортно
16	ОА	солнышко	комфортно
17	ОЕ	солнышко	комфортно
18	ПА	тучка	иногда бывает некомфортно
19	ПД	солнышко	комфортно
20	ПМ	солнышко	комфортно
21	СА	тучка	иногда бывает некомфортно
22	СВ	солнышко	комфортно
23	СМ	солнышко	комфортно
24	ТВ	солнышко	комфортно
25	ТЗ	солнышко	комфортно
26	ТС	солнышко	комфортно

№	Инициалы испытуемого	Выбор обучающегося	Интерпретация
27	ТТ	солнышко	комфортно
28	ЧА	солнышко	комфортно
<i>Итого</i>		<i>комфортно (солнышко)</i>	<i>78,57 % (22 чел.)</i>
		<i>иногда бывает некомфортно (тучка)</i>	<i>17,86 % (5 чел.)</i>
		<i>некомфортно (дождик)</i>	<i>3,57 % (1 чел.)</i>

Таблица 8

**Положение учащихся по группам: личностные качества  
после реализации программы (диагностика «Социометрия» Дж. Морено)**

«Звёзды» (6 и более положительных выборов)	«Предпочитаемые» (от 4 до 5 положительных выборов)	«Принимаемые» (от 1 до 3 положительных выборов)	«Отвергаемые» (преобладание отрицательных выборов)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
БП ВП ТТ	БЯ ГК ЕЗ ЗМ ОЕ ПД ТВ	АМ БА ГУ КЕ КИ КЯ ЛА МД МС ОА ОЕ ПА ПД ПМ СМ ТЗ ТС ЧА	–
3 чел.	7 чел.	18 чел.	0 чел.
10,7 %	25 %	64,29 %	0 %

Таблица 9

**Положение учащихся по группам: деловые качества  
после реализации программы (диагностика «Социометрия» Дж. Морено)**

«Звёзды» (6 и более положительных выборов)	«Предпочитаемые» (от 4 до 5 положительных выборов)	«Принимаемые» (от 1 до 3 положительных выборов)	«Отвергаемые» (преобладание отрицательных выборов)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
ВП	БЯ ЕЗ ОА СВ ТС ТТ	АМ БА ГК ГУ ЗМ КЕ КИ КЯ ЛА МД МС ОЕ ПА ПД ПМ СА СМ ТВ ТЗ ЧА	–
1 чел.	6 чел.	21 чел.	0 чел.
3,57 %	21,43 %	75 %	0 %

Таблица 10

**Результаты диагностики по опроснику «Психологическая атмосфера в классном коллективе» А. Ф. Фидлера после реализации программы**

Согласие и взаимопонимание	Увлеченность жизнью класса	Теплота взаимоотношений	Дружба среди ребят	Скука
АМ БА БП БЯ БА БЯ ВП ГК ГУ ЕЗ ЗМ КЯ ЛА МД МС ОА ОЕ ПА ПД ПМ ТВ ТЗ ТС ТТ	АМ БП БА БЯ ВП ГК ГУ ЕЗ ЗМ КЕ КИ ЛА МД МС ОА ОЕ ПА ПД ПМ СА СВ СМ ТВ ТЗ ТС ТТ	АМ БП БЯ ВП ГК ГУ ЗМ КЕ КИ КЯ МД ОА ОЕ ПД ПМ СА СВ СМ ТЗ ТС ТТ	АМ БП БА БЯ ВП ГК ГУ ЕЗ ЗМ КЕ КИ КЯ ЛА МД МС ОА ОЕ ПА ПД ПМ СА СВ СМ ТВ ТЗ ТС ТТ	ЧА
24 чел.	26 чел.	21 чел.	27 чел.	1 чел.
85,7 %	92,9 %	75 %	96 %	3,6 %

Таблица 12

**Результаты диагностики по методике «Наши отношения» Л. М. Фридмана после реализации программы**

Наш класс очень дружный и сплоченный	Наш класс дружный	В нашем классе нет ссор, но каждый существует сам по себе	В нашем классе иногда бывают ссоры, но конфликтным его назвать нельзя	Наш класс недружный, часто возникают ссоры
БА БП БЯ ВП КЕ ПМ СА СВ СМ ТС ТТ	АМ ЗМ ЛА МД ПД ТЗ	ГК КИ	ЗЕ КЯ МС ТВ ПА ЧА	—
11 чел.	6 чел.	2 чел.	6 чел.	0 чел.
39,3 %	%	7,4 %	21,4 %	0 %

**Развивающая психолого-педагогическая программа  
«Развитие и коррекция речемыслительной деятельности младших школьников с задержкой психического развития»**

*Авилова А. С.,  
педагог-психолог  
МБОУ «СОШ № 4 г. Челябинска»*

**Аннотация**

Актуальность программы связана с тем, что развитие речи и развитие мышления в детском возрасте являются взаимосвязанными и взаимообусловленными процессами, на что указывают исследования специалистов как в области детской психологии (Л. С. Выготского, П. Я. Гальперина,

С. Л. Рубинштейна, Д. Б. Эльконина), так и в области изучения детской речи (Р. Е. Левиной, Т. Б. Филичевой, С. Н. Цейтлин и др.) [2]

Результатом взаимосвязанного становления мышления и речи является формирование у детей речемыслительной деятельности как единого процесса порождения мысли и речи, составляющего материальную базу общения. Речемыслительная деятельность определяется как процесс преобразования и осмысления внешней действительности языковыми и логическими средствами, ориентирующийся на достижение цели в зависимости от нужд человека, и средство общения, обслуживающее различные стороны человеческой деятельности. От уровня сформированности данного умения зависит эффективность приобретаемых знаний.

Важнейшим условием развития речи обучающихся в начальной школе является потребность в высказывании, повышение речевой мотивации, желание выразить свои чувства, эмоции, мысли. Для этого требуется организация коммуникативно-деятельностного подхода к обучению.

Учащиеся младших классов затрудняются в овладении форм множественного числа существительных, в создании существительных с абстрактным значением, притяжательных прилагательных. [17]

Проявляются значительные трудности в осознании общеупотребительных слов и словосочетаний, которые касаются отдалённого от повседневной жизни мира. Так, контекст не помогает первоклассникам с задержкой психического развития в понимании слов и словосочетаний в связи с типичным для этих обучающихся неумением самостоятельно объединять важную в контексте информацию о значении предъявляемых слов.

Небольшой словарный запас обучающихся с задержкой психического развития влияет на то, что дети не опознают показываемые им существительные, обозначающие собирательные или абстрактные понятия. Более половины детей смешивают существительные с глаголами, местоимения с прилагательными, а глаголы – с существительными и прилагательными и наоборот.

Программа направлена на развитие речемыслительной деятельности младших школьников с задержкой психического развития. Программа осуществляется через развитие смысловой памяти у младших школьников. Смысловая память основана на понимании, т.е. на деятельности мышления, и связана с развитием языка. В процессе смыслового запоминания в первую очередь создаются пригодные для запоминания связи, т.е. крупные структурные единицы припоминания, что и позволяет преодолевать ограничения кратковременного запоминания. Связи, используемые для запоминания, носят вспомогательный характер, они служат средством, помогающим что-либо вспомнить. Для детей со слабо развитой памятью основные пути ее компенсации лежат в развитии смысловой памяти: умения обобщать материал, выделять в нем главные мысли. Так же программа реализуется через развитие наглядно-образного мышления, которое способствуют следующие виды заданий: рисование, прохождение лабиринтов, вышеописанная работа с конструкторами, но уже не по наглядному образцу, а по словесной инструкции, а также по собственному замыслу ребенка, когда он прежде должен придумать объект конструирования,

а затем самостоятельно его реализовать. Программа так же направлена и на то, чтобы расширить словарный запас и формировать умение использования распространённых предложений. [9]

**Цель:** развитие речемыслительной деятельности младших школьников с задержкой психического здоровья.

**Задачи:**

- 1) развивать смысловую память обучающихся через использование смысловых связей между запоминаемыми объектами;
- 2) развивать наглядно-образное, логическое мышление школьников через развитие умения разделять объект на части, находить главное в изучаемом явлении и установление главной причины явления;
- 3) сформировать устойчивое внимание обучающихся на занятиях через заинтересованность результатами учебной деятельности.
- 4) сформировать умение конструктивного взаимодействия со сверстниками и с взрослыми.

**Описание участников программы**

В программе приняли участие обещающиеся по адаптированной образовательной программе 7.2. начального общего образования 14 учеников первого коррекционного класса, обучающиеся в одной возрастной категории.

**Научно-методические и нормативно правовые основания программы**

Рабочая программа «Коррекция речемыслительной деятельности младших школьников с задержкой психического развития» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (приказ № 636 от 22.10.1999);
- типовое Положение об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи (приказ № 2210 от 24.08.1998);
- письмо Министерства образования РФ от 27.06.2003 г. № 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»;
- инструктивное письмо от 24.12.2001 г. № 29/1886-6 «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения»;
- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373, с последующими изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки РФ от 28.11.2010 года № 1241);
- Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»).

## Структура и содержание программы

Занятия включали в себя три этапа.

1) Разминка: в ходе разминки использовались кинезиологические упражнения.

2) Основная часть: в данной части упражнения и игры направлены на развитие познавательных процессов (мышления, Воображения, памяти, внимания), также на развитие коммуникативных умений и ораторского искусства.

3) Заключительная часть: релаксационные упражнения.

Критерии эффективности коррекционно-развивающей программы.

Сравнение результатов диагностического обследования (память, мышление, внимание) до и после проведения занятий с детьми.

### Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий с младшими школьниками с задержкой психического развития

№	Тема занятий	Цель	Упражнения
1	Вот какой Я	Развитие коммуникативных умений и воображения	1 «Капитан» 2 «Представление себя» Настольный театр 3 Упражнение «Выполни рисунок» 4 Упражнение «Волшебники» 5 «Дыхательная гимнастика»
2	Я и мой мир интересов	Развитие коммуникативных умений и воображения	1 «Класс» 2 «Победитель» 3 Упражнение «Ассоциации» 4 Упражнение «Наложённые изображения» 5 Упражнение мир интересов «Рисование на песке» 6 «Цвет настроения»
3	Путешествие на остров эмоций	Развитие эмоционального интеллекта	1 «Кулак – ребро – ладонь» 2 «Лезгинка» 3 «Рожицы» 4 «Что такое эмоции и какие они бывают» 5 «Придумать сказку про радостного и грустного героя» 6 «Снятие мышечного напряжения»
4	Умный Я	Развитие познавательных процессов (внимание, мышление)	1 Упражнение «Ухо нос» 2 Упражнение «Дерево» 3 «Исключение лишнего» 4 Кубики коса «Сложи Узор» 5 Упражнение «Веселые задачи» 6 «Ребусы» 7 «Дыхательная гимнастика»
5	Умный Я	Развитие познавательных и коммуникативных умений	1 «Колечко» 2 Массаж ушных раковин 3 Упражнение «Танграммы» 4 Упражнение «Волшебные буквы» 5 «Релаксация»
6	Супермозг	Развитие межполушарных связей	1 «Массаж ушных раковин» 2 «Перекрестные движения» 3 «Симметричные рисунки» Настольный планшет с песком 4 «Дружные мячи» 5 «Дыхательная гимнастика»

№	Тема занятий	Цель	Упражнения
7	Театральное представление	Развитие познавательных процессов (мыслительные операции) и коммуникативных умений	1 «Симметричные рисунки» 2 «Поза скручивания» 3 «Сравни» 4 «Установление связей» 5 Упражнение «Сочиняем сказку» Настольный театр 6 «Цвет настроения»
8	Соображайка	Развитие наглядно-образного мышления	1 Упражнение «Охотник – заяц» 2 Упражнение «Коза – заяц» 3 Упражнение «Составь предложения» 4 Упражнение «Составь рассказ» 5 «Мышечная релаксация»
9	Дружная команда	Развитие познавательных и коммуникативных умений	1 Самомассаж 2 Упражнение «Исключи лишние» 3 Упражнение «Печатная машинка» 4 «Покажи сказку» 4 «Релаксация»
10	Загадки	Развитие логического мышления	1 «Хасты» 2 «Су-Джок» 3 «Сложение и вычитание» 4 «Грамотная арифметика» 5 «Цвет настроения»
11	Умные картинки	Развитие смысловой памяти	1 «Что находится справа, слева» 2 Упражнение «Робот» 3 Упражнение «Пазлы» 4 «Дыхательная гимнастика»
12	Я – сыщик	Развитие Познавательных и коммуникативных умений	1 «Упражнение с мячом» 2 Упражнение «Сыщик» 3 Упражнение «Выдуманная история» 4 «Релаксация»
13	Железная логика	Развитие логического мышления	1 «Зрительные представления» 2 Упражнение «Смысловое чтение» 3 Упражнение «Поиск общего» 4 «Снятие мышечного напряжения»
14	Моя гениальная память	Развитие смысловой памяти	1 «Самомассаж» 2 «Перекрёстные движения» 3 Упражнение «Что изменилось» 4 Упражнение «Запомни и нарисуй» 5 Упражнение «Дыхание»
15	Половинки	Развитие познавательных процессов (внимания и мыслительных операций)	1 «Горизонтальная восьмёрка» 2 «Симметричные рисунки» 3 «Медвежье покачивание» 2 «Дорисуй половинку» 3 «Распределение внимания» 4 Упражнение «Распределение внимания» 5 «Релаксация»
16	Карусель	Развитие познавательных и коммуникативных процессов	1 Упражнение «Мы – команда» 2 Упражнение «Танграм» 3 Упражнение «Световой планшет» 4 Упражнение «Ходилки» 5 Упражнение «Собери узор» 4 Упражнение «Мои впечатления»



## Описание используемых методик

Диагностика речемыслительной деятельности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

### **Методика 1: Диагностика смысловой памяти [17]:**

*Цель:* Методика предназначена для исследования логической и механической памяти младшего школьника путем запоминания двух рядов слов, причем в первом ряду между словами существует определенная смысловая взаимосвязь, а во втором ряду слов смысловая взаимосвязь отсутствует [17].

### **Методика 2. «Сложи круг» (разработка Л. Фатиховой) [22]**

*Цели.* Выявление уровня и особенностей сформированности наглядно-образно-действенного мышления; способности к переносу действия в новые условия при решении наглядно-действенных задач более сложного уровня.

Методика предусматривает последовательное усложнение заданий на комбинирование за счет увеличения количества частей в круге (от двух до шести) и вариативности их пространственного расположения.

### **Методика 3 «Корректурная проба» [15]**

*Цель:* оценка устойчивости внимания младших школьников.

### **Методика 4. Составление рассказа по картинке (О. С. Ушакова) [20]**

*Цель:* Эта методика предназначена для определения активного словарного запаса ребенка.

### **Методика 5. Последовательные картинки (О. С. Ушакова, Е. М. Струнина) [20]**

*Цель:* определить уровень развития словесно-логического мышления с использованием серии сюжетных картинок.

### **Методика 6. Сочинение рассказа (сказки) [20].**

*Цель:* определение уровня построения логического высказывания и связного изложения.

### **Методика 7 Метод математической обработки Т-критерий Вилкоксона**

Данный критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых и позволяет исследователю установить не только направленность изменений, но и их выраженность [14].

С его помощью можно определить, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом. Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами также могут быть упорядочены.

Гипотезы при расчете критерия: H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении исследуемого признака не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении. H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении исследуемого признака превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Подсчет данных проводился с помощью статистического пакета IBM SPSS Statistics (версия 20) и программы MS Excel.

## **Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

Гарантия прав участников программы обеспечиваются и определяются Конвенцией о правах ребенка, конституцией Российской Федерации. Способы обеспечения гарантии прав участников программы:

– участники программы (обучающиеся) должны быть извещены о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации;

– работа с учениками происходит после того, как родители (законные представители) дали согласие на психологическую и коррекционную деятельность. Педагог-психолог информирует родителей (или законных представителей детей) о результатах реализации программы, а также доводит до их сведения любую интересующую их информацию, выявленную в ходе занятий и касающуюся их ребенка;

– перед проведением занятий, участники знакомятся с основными правилами работы в группе, основанными на принципах взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности и другие;

– ведущий руководствуется «Этическим кодексом психолога» и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации и международными документами о правах человека.

## **Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)**

*Основные права и обязанности педагога-психолога:*

– педагог-психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия;

– если педагог-психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство;

– педагог-психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы.

*Участники программы обязаны:*

– не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;

– соблюдать режим посещения занятий.

## **Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы**

При рассмотрении эффективности реализации коррекционно-развивающей программы «Развитие и коррекция речемыслительной деятельности младших школьников с задержкой психического развития» необходимы следующие условия:

1. Кадровые: педагог-психолог, имеющий психолого-педагогическое образование.

2. Организационно-педагогические условия: педагогу-психологу необходимо иметь возможность своевременно повышать профессиональную квалификацию.

3. Информационные:

– обеспечение специалистов доступом к информационно-методическим источникам по реализации программы;

– наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных пособий, мультимедийных, аудиоматериалов, интернет.

4. Материально-технические:

– санитарно-гигиенические условия процесса обучения (температурный, световой режим и т.д.); пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда;

– для проведения занятий необходимо помещение с рабочей зоной. Пространство рабочей зоны оборудовано столами и стульями для каждого участника;

– для каждого участника занятий потребуются цветные карандаши, простой карандаш и листы формата А4. Для проведения этюдов на физическое восстановление, а также с целью создания благоприятной эмоциональной атмосферы на занятиях рекомендуется использование аудиозаписей (музыкальные коллекции звуков моря, леса, инструментальная и классическая музыка и т.п.). Также на занятиях используются дидактические игры, картинки, настольный театр, световой планшет с песком.

### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на 16 занятий (2 месяца). Встречи с детьми проводятся на протяжении 2 месяцев по 2 академических часа (40 минут) в неделю.

#### **Этапы реализации программы:**

1 этап – входная диагностика, в ходе которой определяются трудности для корректирования и (или) развития.

2 этап – проведение коррекционно-развивающих занятий.

3 этап – анализ достигнутых результатов. Итоговая диагностика. Определение перспектив дальнейшего развития по данному направлению деятельности. Программа коррекционно-развивающих занятий основана на следующих

#### **принципах:**

1. Принцип единства диагностики и коррекции.

2. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.

3. Деятельностный принцип коррекции.

4. Принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей детей.

5. Принцип комплексности методов психологического воздействия.

6. Принцип возрастания сложности.

7. Принцип учета объема и степени разнообразия материала.

8. Принцип учета эмоционального состояния детей.

9. Принцип наглядности

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

1. Повышение уровня памяти у обучающихся в школе на основе использования смысловых связей между запоминаемыми объектами.
2. Повышение уровня наглядно-образного, логического мышления детей через умение разделять объект на части, находить главное в изучаемом явлении и установление главной причины явления.
3. Развитые умения выделять существенные признаки предметов и явлений. Давать им определение.
4. Развитие коммуникативных умений у обучающихся в школе через заинтересованность результатов учебной деятельности. Наличие умения задавать вопросы. Также давать полные, развернутые ответы на вопросы.
5. Сформированность продуктивного взаимодействия со сверстниками и с взрослыми.

### **Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Контроль за реализацией программы осуществляют директор образовательного учреждения и педагог-психолог, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящих у обучающихся в ходе всего курса занятий, а также по данным итоговой диагностики. Психолого-педагогическая программа утверждается руководителем образовательного учреждения. По завершении занятий педагог-психолог составляет итоговый отчет, в котором отражает качественные и количественные результаты реализации программы, выявляет проблемы и определяет перспективный план работы с обучающимися, исходя из особенностей участников программы.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Качественные показатели: оцениваются с помощью сравнения результатов первичной и итоговой диагностики. Результаты анализируются, в результате чего делается вывод об эффективности программы. Косвенным показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы родителей, классного руководителя и учителей предметников о видимых изменениях воспитанников.

Количественные: оцениваются в результате математического вычисления эффективности программы, за счёт роста показателей.

### **Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации: место и срок апробации, количество участников, другая информация.**

Апробация программы проведена на базе Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4 г. Челябинска». В апробации приняли участие 29 учеников. Все обучающиеся получают образование по адаптированной общеобразовательной программе 7.2.

29 учеников были разделены на две групп: в первой группе 14 учеников, с которыми была реализована программа (экспериментальная). Вторая группа состоит из 15 учеников, она является контрольной группой.

**Результаты апробации:** в ходе реализации коррекционной-развивающей программы, направленной на развитие речемыслительной деятельности у младших школьников с задержкой психического развития в группе обучающихся освоивших программу, отмечаются, улучшения в сфере познавательных процессов, так же ученики стали давать полные ответы на вопрос, научились выстраивать последовательность в рассказе или пересказе. Еще наблюдалось более продуктивное общение между одноклассниками, дети стали более открыто говорить о своих впечатлениях от занятий, рассказывать о своих увлечениях.

Для повторной диагностики в обеих группах были использованы те же методики, что и во входящей.

Развивая смысловую память у обучающихся через использование смысловых связей между запоминаемыми объектами, оценивалась с помощью итоговой диагностики и метода математической обработки (Метод Т-критерий Вилкоксона) в группе обучающихся по программе «Развитие и коррекция речемыслительной деятельности младших школьников» результаты улучшились у 10 обучающихся из 14. Метод Т-критерий Вилкоксона выявил значимые различия по уровню развития смысловой памяти в экспериментальной группе до и после прохождения программы психолого-педагогической коррекции и развития памяти младших школьников количество положительных сдвигов равен  $15 T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Показатели после эксперимента превышают значения показателей до эксперимента.

Во второй группе, где данная программа не была реализована, из 15 учеников результаты улучшились на 1 показатель у 2 учеников, у остальных остались на том же уровне.

Результаты корреляционного анализа наглядно-образно-действенного мышления по методике «Сложи круг» (разработка Л. Фатиховой) в группе младших школьников с задержкой психического развития прошедших программу, после эксперимента превышают значения показателей до эксперимента.  $T_{эмп} < T_{кр}(p 0,01)$ . Результат контрольной группы остался неизменным.

У обучающихся, прошедших курс программы улучшились показатели по методике «Корректирующая проба» на занятиях внимание было более устойчивое, обучающиеся проявляли заинтересованность к результатам учебной деятельности. При итоговой диагностике по методике «Корректирующая проба» количество просмотренных и правильно вычеркнутых знаков больше, чем у детей контрольной группы.

По результатам повторного диагностического исследования речемыслительной деятельности видно: по методике «Составление рассказа по картинке» (О. С. Ушакова) рисунок. 1 На 17 % меньше учеников с низким уровнем активного словарного запаса, а именно 53 % ученика, которые составляли 2–3 описательных предложения, состоящие из существительных и глаголов. На 17 % обучающихся, с результатами среднего уровня больше, то есть 47 % детей составляли рассказы из 4–5 предложений, при этом предложения могут отражать события, непосредственно не отражённые на картинке. Высоких показателей по данной методике нет.

По результатам методики «Последовательные картинки» (О. С. Ушакова, Е. М. Струнина) видно, что при входной диагностике у всех обучающихся средний уровень развития словесно-логического мышления с использованием серии сюжетных картинок. Все ученики набрали по 2 балла, то есть рассказ составлен правильно, состоит из 3–4 предложений, но ребенок на уточняющие вопросы не отвечает, логические связи не обосновывает. По мере использования игровых технологий младшие школьники с задержкой психического развития стали давать развернуты ответы на дополнительные вопросы по рассказу, тем самым показывая, что результаты учеников улучшились на 47 %.

Методика «Сочинение рассказа (сказки)» показывает результаты определения уровня построения логического высказывания и связного изложения. Изначально большинству учащихся было сложно составлять рассказы самостоятельно. Многие обучающиеся только отвечали на наводящие вопросы, чтоб выстроить логическую связь рассказа. По итоговой диагностике следует вывод, что 10 % детей получили наивысший балл по данной методике, 60 % обучающихся освоили соответствие названия содержанию, использовали при рассказе (сочинении) принципы логичности, законченности построения, также грамматическую правильность речи, использование языковых выразительных средств, что показывает результативность игровых технологий в данном направлении развивающей работы.

В контрольной группе положительные изменения были не значительные, этому поспособствовали уроки по учебной программе, словарный запас увеличился, ученики стали использовать больше прилагательных. Но при этом последовательность предложений при рассказе осталась не изменой – на низком уровне.

На основании вышеизложенного можно говорить, о том, что развитие речемыслительной деятельности младших школьников с задержкой психического развития улучшилось при использовании коррекционное – развивающей программы. Обучающиеся прошедшие программу преодолели сложности пересказа, логичности умозаключений и преодолели сложности анализа рассказа.

### Литература:

1. Ануфриев А. Ф. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. /Костромина С. Н. Коррекционные упражнения. – 4-е изд., стер. – М.: Издательство «Ось89», 2006. – 272 с.
2. Выготский Л. С. Психология / М.: ЭКСМО – Пресс 2000.
3. Жукова З. П. Развитие интеллектуальных способностей младших школьников в ходе игры / З. П. Жукова // Начальная школа. – 2011. – № 5. – С. 23-25.
4. Ильина М.В. Тренируем внимание и память. Тесты и упражнения для детей 5–10 лет: Пособие для психологов, воспитателей ДООУ, учителей. – М.: АРКТИ, 2005. – 136 с. (Развитие и воспитание)
6. Коровайко И. В. Речевые разминки как прием развития речи на уроках ознакомления с окружающим миром / И. В. Коровайко // Начальная школа. – 1993. – № 10. – С. 56-58.

7. Крайнюк В. В. Речевое развитие младших школьников / В. В. Крайнюк // Начальная школа. – 1989. – №3. – С. 43-46.
8. Кузнецова Л. В. Основы специальной психологии: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Л. В. Кузнецова, Л. И. Переслени, Л. И. Солнцева и др.; Под ред. Л. В. Кузнецовой. – М.: Академия, 2010. – 312 с. .
9. Кумариной Г. Ф. Коррекционная педагогика в начальном образовании. / Под ред. . – М.: Академия, 2001. – 311 с.
10. Локалова Н. П. 120 уроков психологического развития младших школьников (психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся 1– 4 классов). /Часть 1. Книга для учителя. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: «Ось-89», 2006. – 272 с.
11. Локалова Н. П. 120 уроков психологического развития младших школьников (психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся 1– 4 классов). / Часть 2. Материалы к урокам психологического развития. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: «Ось-89», 2006. – 160 с.
12. Лурия А. Р. Внимание и память. Материалы к курсу лекций по общей психологии. /МГУ 1975г..
13. Немов Р. С. Психология Учебник для студентов. // Кн. 1 Общие основы психологии. – М.: Просвещение 1994г
14. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / А. Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2006. – 392 с.
15. Осипова А. А. Диагностика и коррекция внимания: программа для детей 5– 9 лет./ Осипова А. А., Малашинская Л. И – М.: ТЦ Сфера 2004 – 104 с.
16. Петрунский В. В. Психотехнические игры и упражнения и упражнения техники игровой психокоррекции / В. В. Петрунский, Е. Г. Розанова. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011. – 241 с
17. Приступа Г. Н. Развивать ум и речь, выражать свои мысли. К вопросу эффективности урока / Г.Н. Приступа // Начальная школа. – 1999. – №2. – С. 38-41.
18. Рождественский Н.С. О языке и речи в начальном обучении / Н. С. Рождественский // Начальная школа. – 1992. – №9. – С. 48-52.
19. Рубинштейн С. П. Основы общей психологии. – СПб изд. «Питер» 1999.
20. Ушаковой О. С. Методика «Обследование связной речи». Представленная в книге: Методика развития речи детей дошкольного возраста/ Струниной Е. М. Ушаковой О. С.– М.: «Владос», 2004 – 288с.
21. Фатихова Л. Ф. «Дифференциальная диагностика наглядных форм мышления дошкольников с интеллектуальными нарушениями» Специальное образование, 2012. – №4. – С. 72-80.
22. Шевердина Н. А. Тестирование будущих первоклашек /Шевердина Н. А., Сушинкас Л.Л Серия «Психологический практикум». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 288 с.
23. Шевлякова И. Н. Посмотри внимательно на мир./ – М.: Генезис, 2003. – 96 с.

## Занятие 1

**Тема:** «Вот какой я»

**Цель:** Развитие коммуникативных умений и воображения

Разминка: кинезиологические упражнения.

*Упражнение «Капитанское»*

Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак «Класс». Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

Основная часть:

*1 Упражнение «Представление себя».*

Ученику предлагается выбрать сказочного персонажа который ему нравится. Представить этого персонажа одноклассникам от своего имени и рассказать о нем.

*2 Упражнение «Выполни рисунок»*

Детям дается лист с изображением простых геометрических фигур: квадрат, круг, треугольник, ромб и т. п. – и линий разной формы: прямые, ломаные, в виде стрелы, зигзаги и т. п.. Предлагается дополнить каждую фигуру или линию так, чтобы получились осмысленные изображения. Дорисовывать можно снаружи, внутри контура фигуры, можно поворачивать листок в любом направлении.

*3 Упражнение «Волшебники» (рисование эмоций, чувств)*

Детям предлагали две совершенно одинаковые фигуры «волшебников». Задача детей нарисовать эти фигуры, превратив одного в доброго, а другого в злого «волшебника».

Завершение занятия

Релаксация: «Дышим носом»

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

1. правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 . как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

## Занятие 2

**Тема:** «Я и мой мир интересов»

**Цель:** развитие коммуникативных умений и воображения

Разминка:

*Упражнение 1.* Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак «Класс».

Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.



### Упражнение 2. «Победитель».

Одна рука показывает знак «V», а вторая «Ок». Меняем руки.

Основная часть:

#### 1 Упражнение «Ассоциации»

•Учитель предлагает ученику найти конкретные зрительные образы, которые могут ассоциироваться с каждым из приведенных ниже слов, например, любовь-сердце, зима – снег, счастье – мама и т. д.

•Учитель предлагает из трех разных слов составить одно предложение.

Примеры слов: яблоко, жираф, книга; дождь, телевизор, девочка и т.д.

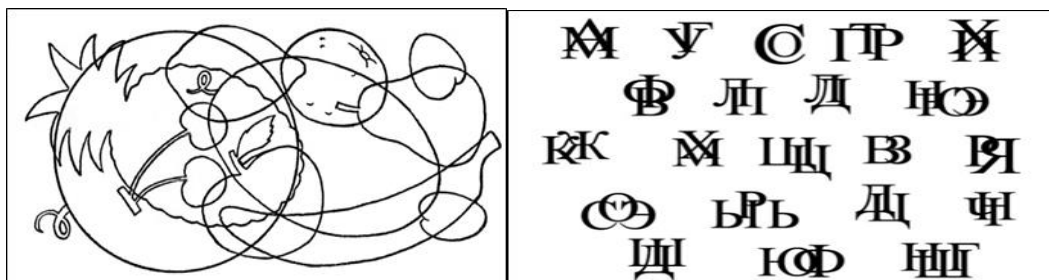
•Учитель предлагает детям несколько слов, логически не связанных между собой: Книга Цветок Сосиска Мыло. Предлагает им попробовать найти ассоциации, которые бы связывали эти слова, и составить предложения. В результате должна получиться маленькая история.

•Учитель предлагает объединить в воображении два предмета, не имеющих ничего общего друг с другом, т.е. не связанных между собой естественными ассоциациями: «Попробуйте создать в уме образ каждого предмета. А теперь мысленно объедините оба предмета в одной четкой картинке».

Примерные пары слов: трава – ручка, ёлка – небо, гвоздь – шапка и т.д.

#### 2 Упражнение «Наложенные изображения»

•Ученику предъявляют 3–5 контурных изображений предметов, наложенных друг на друга. Необходимо назвать все изображения.



#### 3 Упражнение мир интересов «Рисование на песке»

Ученикам предлагается изобразить с помощью кварцевого песка на световом планшете свои интересы (что он любит делать) Далее рассказать, что он нарисовал.

Завершающая часть:

«Цвет моего настроения» Ученики делятся своими впечатлениями от урока с помощью выбранного ими цвета, проговаривают ассоциацию с этим цветом.

## Занятие 3

**Тема:** «Путешествие на остров эмоций»

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта.

**Разминка:**

1 Упражнение. «Кулак – ребро – ладонь».

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала

правой рукой, потом – левой, затем -двумя руками вместе по 8–10 раз. Можно давать себе команды (кулак – ребро – ладонь)

### 2 Упражнение. «Лезгинка»

Ребенок сжимает левую руку в кулак, большой палец отставляют в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6–8 раз).

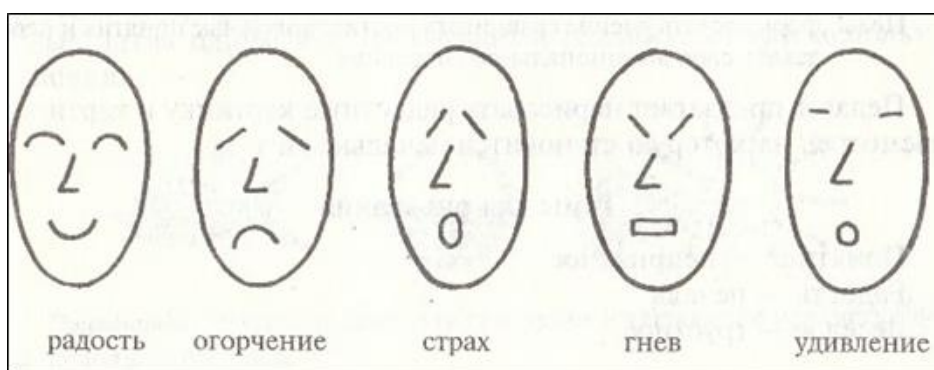
### 3 Упражнение. «Рожки».

Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.

Основная часть:

#### 1 Упражнение «Что такое эмоции и какие они бывают».

Педагог знакомит учеников с понятием эмоции. Задает уточняющие вопросы. «Какие эмоции вы знаете?» «Какие эмоции и когда вы испытывали?»



#### 2 Упражнение «Придумай сказку про радостного и грустного героя»

С помощью настольного театра ученики выбирают персонажей, о которых они будут сочинять и рассказывать сказку.

Заверяющая часть:

«Снятие мышечного напряжения»

#### Упражнение «Снеговик»

Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

## Занятие 4

**Тема:** «Умный Я»

**Цель:** развитие познавательных процессов (внимание, мышление)

Разминка:

#### 1 Упражнение. «Ухо-нос».

Одну руку ставим на нос, а вторую перекрещивая руки, подносим к уху. Хлопок и меняем их местами.

#### 2 Упражнение. «Дерево».

Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево.

Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.

Основная часть.

*1. Упражнение «Исключение лишнего».*

• Психолог предлагает ряд слов, объединённых по смыслу. Ученик, прочитав ряд, должен определить, какой общий признак объединяет большинство слов, и найти одно лишнее. Затем он должен объяснить свой выбор.

Варианты слов:

Кастрюля, сковорода, мяч, тарелка.

Ручка, кукла, тетрадь, линейка.

Рубашка, туфли, платье, свитер.

Стул, диван, табуретка, шкаф.

Веселый, смелый, радостный, счастливый.

Красный, зеленый, темный, синий, оранжевый.

Автобус, колесо, троллейбус, трамвай, велосипед.

• Психолог предлагает ряд слов, объединённых не по смыслу, а по формальным признакам (например, начинаются с одной буквы, с гласной буквы, есть одинаковая приставка, одинаковое количество слогов, одна часть речи и т. д.). При составлении такого ряда нужно следить, чтобы совпадал только один признак.

Варианты слов:

Телефон, туман, порт, турист. (Три слова начинаются с буквы «Т».)

Апрель, спектакль, учитель, снег, дождь. (Четыре слова заканчиваются на «Ь».)

Стенка, паста, тетрадь, ноги, стрелы. (В четырех словах ударение падает на первый слог.)

Рисунок, сила, ветер, жизнь, минута. (В четырех словах вторая буква «И».)

Собака, помидор, солнце, тарелка. (Собака не круглая)

*2 Упражнение «Сложи узор»*

Ученикам предлагаются кубики Никитина «Сложи узор». Ученик может собирать самостоятельно или с соседом по парте.

*3 Упражнение. «Веселые задачи»*

**Цель:** развитие логического мышления.

Содержание игры: детям предлагается коллективно у доски решить веселые задачи.

1) У Пончика на комбинезоне 17 карманов: 10 карманов спереди, остальные сзади. В каждом кармане спереди – по 2 пончика, а сзади – по 3. Сколько всего пончиков у Пончика? (41 пончик.)

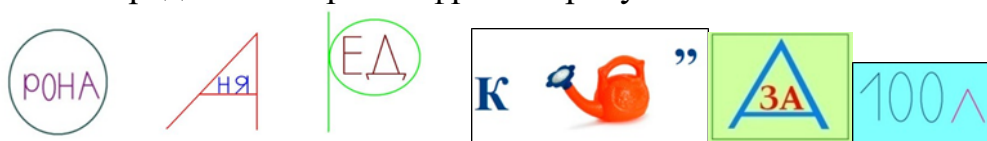
2) На свой день рождения Пончик пригласил семерых коротышек. На сколько частей был разрезан пирог, если каждый гость съел по куску, а Пончик съел столько кусков, сколько все гости вместе? (На 14 кусков.)

3) Доктор Пилюлькин даёт всем коротышкам по витаминке на завтрак, обед и ужин. Сколько витаминок нужно доктору на день, если всех коротышек 15, а Ворчун лекарств Пилюлькина не принимает? (42 витаминки.)

4) К крокодилу Гене на новоселье приехали его родственники крокодилы, а к Чебурашке приехали его родственники Чебурашки. Крокодилов приехало 5, что на 3 меньше, чем Чебурашек. Сколько зверей сядет за праздничный стол? (15 зверей.)

4 Упражнение. «Ребусы».

Ученикам предлагается расшифровать ребусы.



Ребусы пословицы



*Старый друг, лучше новых двух*



*Делу время, а потоке час*

Завершающая часть: Дыхательная гимнастика.

Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче, чем выдох.

## Занятие 5

**Тема: «Умный Я»**

**Цель:** развитие познавательных и коммуникативных умений.

Разминка:

1 Упражнение. «Массаж ушных раковин»

Сделайте массаж мочки уха, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2 Упражнение «Колечко».

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками. Данное задание ребята выполняли с легкостью и показывали свои успехи друг другу.

Основная часть:

1 Упражнение «Танграм»

Ученикам предлагается собрать картинку из геометрических фигур.

2 Упражнение «Волшебные буквы»;

Цель: формировать умения составлять и преобразовывать слова.

Содержание игры: в слове «рой» замени букву, обозначающую первый согласный звук, на «п» (пой); в слове «пей» – на «л». В слове «лай» замени букву, обозначающую первый согласный звук на «м» (май). В слове «май» замени букву, обозначающую гласный звук, на «о» (мой).

Завершающая часть:

Релаксация. Прослушивание музыки. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, оказывают положительное влияние на центральную нервную систему. Спокойная музыка стимулирует интеллектуальную работу мозга человека и активизирует иммунную систему организма.

## Занятие 6

**Тема:** «Супермозг»

**Цель:** развитие межполушарных связей

Разминка

*1. Упражнение. «Массаж ушных раковин».*

Сделайте массаж мочки уха, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

*2. Упражнение. «Перекрестные движения».*

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже самое левой рукой и правой ногой.

Основная часть:

*1 Упражнение «Симметричные рисунки»*

Настольный планшет с песком

Ученикам предлагается срисовать геометрические и другие фигуры с доски, на световой планшет обеими руками одновременно.

*2 Упражнение «Дружные мячи»*

• Ребенок бросает об стену теннисный мяч и ловит его поочередно одной другой рукой.

• Взрослый ставит перед ребенком горизонтальную мишень (корзину, ведро, таз). Задача ребенка – попасть в эту мишень мячом (большим, средним, теннисным).

Завершающая часть:

*«Мышечная релаксация»*

Поочередно напрягая одну группу скелетных мышц и расслабляя другую, работая с мышцами, которые контролируются сознанием, вы в течение нескольких минут можете снять стресс. Одновременно вы снижаете уровень холестерина, снимаете головную боль, высокое давление, лечите колит и язвенную болезнь, ибо все это связано со стрессом.

Выполняется это упражнение в положении лежа в тихой комнате. Очень важно при этом как можно пассивнее относиться к тому, что вы делаете. Итак, закройте глаза, сделайте вдох и с силой сожмите кисть правой руки в кулак на 5–7 секунд. Сделайте выдох и расслабьтесь. Почувствуйте, как напряжение уходит из вашей кисти и предплечья. Отметьте разницу в ощущениях во время

напряжения и во время расслабления. Отдохните 45 секунд и повторите упражнение.

Затем сделайте то же самое с левой рукой и далее – с бицепсами каждой руки, затем с мышцами лица, шеи, плечевого пояса, грудной клетки, живота, бедер, стоп. Напрягайте и расслабляйте все мышцы по порядку. Работая с мышцами плеч, представляйте себе, что вы хотите сзади соединить их вместе, продвигайте плечи назад. Работая с мышцами грудной клетки, тяните ваши плечи вперед.

Учтите, что прогрессивной релаксацией нельзя заниматься при наличии болей в мышцах.

## Занятие 7

**Тема: «Театральное представление»**

**Цель:** развитие познавательных процессов (мыслительные операции) и коммуникативных умений.

Разминка:

*1. Упражнение. «Симметричные рисунки».*

Нарисуйте в воздухе двумя руками одновременно зеркально симметричные рисунки.

*2. Упражнение «Поза скручивания».*

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедер притулить к спинке. Правой рукой держитесь за правый бок спинки стула, а левой – за левый. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась напротив стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 с. Выполняйте тоже самое в другую сторону.

Основная часть

*1 Упражнение. «Сравни»*

Содержание игры: Учитель называет (показывает) детям предмет, ребята называют предмет, сходный с данным по какому-либо признаку, но называют и отличие этих предметов. (Цвет, размер – длина, ширина, высота, глубина; форма, масса, материал).

*2 Упражнение «Установление связей»*

•Ученику предлагается к каждому слову подобрать логическую пару:

перо – ..... (курица, подушка и т.д.)

лист – ... (дерево, книга и т.д.)

ложка – ... (вилка, тарелка и т.д.)

•Ученику необходимо определить четвертое слово. Между первыми двумя имеется определенная связь, между третьим и четвертым – такая же. Установив эту логическую связь, можно назвать четвертое слово.

Задания:

Понедельник – вторник, март – ? Свет – тьма, холодно – ?

Роза – цветок, шкаф – ? Слагаемое – сумма, множитель – ?

Горе – слезы, жара – ? Век – столетие, пища – ?

Глаз – зрение, ухо – ? Север – юг, осадки – ?

*Возможные ответы учащихся: апрель, горячо, мебель, произведение, жажда, еда, слух, засуха.*

• Ученику называется какой-либо предмет или явление, например, «вертолёт». Необходимо выписать как можно больше аналогов, т. е. других предметов, сходных с ним по различным существенным признакам. Следует также систематизировать эти аналоги по группам в зависимости от того, с учётом какого свойства заданного предмета они подбирались. Например, в данном случае могут быть названы: «птица», «бабочка» (летают и садятся); «автобус», «поезд» (транспортные средства); «штопор» (важные детали вращаются) и др.

### *3 Упражнение «Сочиняем сказку»*

• Психолог выстраивает на демонстрационной доске любую последовательность изображений (два стоящих человечка, два бегущих человечка, три дерева, домик, медведь, лиса, принцесса и т. д.) Детям предлагается придумать сказку по картинкам, соблюдая их последовательность.

• Психолог предлагает детям изменить и сочинить свой конец знакомых сказок.

«Колобок не сел лисе на язычок, а покатился дальше и встретил ...».

«Волку не удалось съесть козлят потому что...» и т.д.

• Учитель предлагает в определённой сказке изменить либо героя, либо сказочный предмет, заклинание и т. д. Например:

Сказка «Сестрица Аленушка и братец Иванушка». Придумай сказочное заклинание, с помощью которого братец Иванушка, превращенный в козленочка, примет человеческий облик. Сказка «Иван Царевич и Серый волк» – представь себе, что волк заболел и не смог помочь Ивану Царевичу, придумай сказочный вид транспорта, на котором бы передвигался Иван Царевич.

Завещающая часть:

*Упражнение «Цвет настроения» (см занятие 2)*

## **Занятие 8**

**Тема: «Соображайка»**

**Цель:** развитие наглядно-образного мышления

Разминка

*Кинезиологические упражнения «Коза – заяц», где попеременно ребенок показывает на одной руке козу, за другой зайца. (коза – согнуты в кулак средний, безымянный, и большой пальцы. Другие разогнуты. Заяц- указательный и средний разогнуты, остальные согнуты.)*

*Упражнение «Охотник – заяц»*

1. Правой рукой с помощью указательного и большого пальца изобразите ружье, то есть охотника. Три оставшиеся пальца этой руки оставьте сложенными и прижатыми к ладони. 2. С помощью указательного и среднего пальцев левой руки изобразите два заячьих уха. 3. Теперь с помощью правой руки поочередно изображайте то зайца, то охотника : заяц – охотник – заяц – охотник – и так далее.

Основная часть:

*1 Упражнение «Составь предложение»*

Эта игра развивает способность быстро устанавливать разнообразные, иногда совсем неожиданные, связи между привычными предметами, творчески создавать новые целостные образы из отдельных разрозненных элементов.

Берут наугад три слова, не связанные по смыслу, например, «озеро», «карандаш» и «медведь». Надо составить как можно больше предложений, которые обязательно включали бы в себя эти три слова (можно менять падеж и использовать другие слова). Ответы могут быть банальными («Медведь упустил в озеро карандаш»), сложными, с выходом за пределы ситуации, обозначенной тремя исходными словами и введением новых объектов («Мальчик взял карандаш и нарисовал медведя, купающегося в озере»), и творческими, включающими эти предметы в нестандартные связи («Мальчик, тонкий, как карандаш, стоял возле озера, которое ревело, как медведь»).

*2 Упражнение «Составь рассказ»*

Детям предлагают слова. Например:

а) девочка, дерево, птица;

б) ключ, шляпа, лодка, сторож, кабинет, дорога, дождь.

Нужно составить связный рассказ, используя эти слова.

Завершающая часть:

«Мышечная релаксация» (см занятие 6)

## Занятие 9

**Тема:** Дружная команда

**Цель:** развитие познавательных и коммуникативных умений

Разминка:

*1. Упражнение «Мытье головы».*

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

*2. Упражнение «Обезьяна расчесывается».*

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

*3. Упражнение «Ушки».*

Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).



Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

Основная часть:

*1 Упражнение «Исключи лишнее»*

**Цель:** развитие мышления.

Инструкция: выберите из 3 слов одно лишнее.

**Цвет:** апельсин, киви, хурма

цыплёнок, лимон, василёк

огурец, морковь, трава

сахар, пшеница, вата.

**Форма:** телевизор, книга, колесо

косынка, арбуз, палатка.

Величина: бегемот, муравей, слон

дом, карандаш, ложка.

**Материал:** банка, кастрюля, стакан

альбом, тетрадь, ручка

**Вкус:** конфета, картошка, варенье

торт, селедка, мороженое

**Вес:** вата, гиря, штанга

мясорубка, перышко, гантели

*2 Упражнение «Пишущая машинка»*

Каждому играющему присваивается название буквы алфавита. Затем придумывается слово или фраза из двух-трех. По сигналу дети начинают печатать: первая «буква» слова хлопает в ладоши, затем вторая и т. д. Когда слово будет напечатано, все дети хлопают в ладоши.

*3 Упражнение «Покажи сказку»*

Ученикам предлагается сначала раздеться на две команды, выбрать отрывок из любой сказки, распределить роли и показать (проиграть) данный отрывок другой команде. Далее ту же работу проделать всем классом.

Завершающая часть

Релаксация (см занятие 5)

## Занятие 10

**Тема:** Загадки

**Цель:** развитие логического мышления

Разминка:

*Упражнение «Хасты».*

Ребенок воспроизводит одну за другой ряд ручных поз, каждая из которых фиксируется в течение 20–30 с (двух-трех циклов дыхания); обязательное условие – полная сосредоточенность на каждой позе. Это упражнение хорошо выполнять несколько раз в день (5–7 мин). Хасты выполняются в той же последовательности, что и на рисунке



2 Упражнение «Су-Джок». Ученикам раздаются мячи для массажа рук, которые необходимо катать по ладошкам и пальцам.

Основная часть:

1 Упражнение «Грамматическая арифметика»

Содержание игры: Детям предлагается произвести арифметические действия со словами и буквами и получить новые слова:

Земля+нос-ос+ика=?

Череп – п + муха = ?

Кот+ ёлка-ка=?

Ква+рак-ак+тира=?

Мышь-ь+ель-ь+овка=?

Это упражнение было наглядным, ученикам раздавались карточки, на которых был изображен ребус. Кто отгадывал свой ребус, выходил к доске и был в роле учителя, записывал ребус на доске и объяснял его решение.

2 Упражнение «Сложение и вычитание»

• Психолог предлагает увлекательные примеры на сложение и вычитание, в которых используются не привычные для ученика числа, а слова. С ними и надо выполнить математические действия, предварительно отгадав исходное слово и записав ответы в скобки.

Образец решения такого примера на сложение:

Дано: бу + оттенок = нераспустившийся цветок

Решение: бу + тон = бутон

Образец решения такого примера на вычитание:

Дано: вид транспорта - о = единица измерения

Решение: метро - о = метр

Варианты заданий на сложение:

б + пища = несчастье

к + насекомое = прическа у девочки

у + ненастье с дождем = опасность

у + загородный дом = успех

о + противник = длинная яма

у + ребенок-девочка = снасть рыболова

о + орудие = край леса

с + шерсть зверей = раздается во время веселья

у + единица = делают больному

м + суп из рыбы = насекомое

у + мяч в воротах = в треугольнике

за + загородный дом = требует решения

ка + награда = прихоть

о + населенный пункт = участок земли

ав + помидор = оружие

ба + оттенок = белый хлеб

об + для зачерпывания пищи = на тетрадке и на книге

ку + для ногтей = кисть руки с прижатыми к ладоням пальцами

ко + играет актер = монарх

по + несчастье = успех в битве

при + сосновый лес = аппарат

при + битва = волны у берега

*Ответы: беда, коса, угроза, удача, овраг, удочка, опушка, смех, укол, муха, угол, задача, каприз, огород, автомат, батон, обложка, кулак, король, победа, прибор, прибой.*

Варианты заданий на вычитание:

сосуд – *a* = там хранят деньги

нравоучительное стихотворение – *ня* = низкий голос

нижнее белье – *ы* = всего боится

помидор – *ат* = отдельная книга

мелководное место в реке – *ь* = им пишут на доске

сильный страх – *большой мастер* = змея

птица – *местоимение* = преступник

воинская часть – *к* = по нему ходим дома

волосы на лице мужчины – торжественный стих = сосновый лес

птица – *ока* = мусор

цветок – *с* = игра

фантазия – *та* = оружие рыцаря

в нем можно варить – *ёл* = домашнее животное

на шее зимой – *ф* = геометрическая фигура

молодое растение – *ок* = высота человека

в них стоит вратарь – *a* = на одежде вокруг шеи

вид спорта – *с* = у тела правый и левый

*Ответы: банк, бас, трус, том, мел, уж, вор, пол, бор, сор, лото, меч, кот, шар, рост, ворот, бок.*

Завершающая часть:

*Упражнение «Цвет настроения» (см занятие 2)*

## Занятие 11

**Тема: «Умные картинки»**

**Цель:** развитие смысловой памяти

Разминка

*1. Упражнение «Что находится справа от меня?».*

Попросите ребенка, не поворачиваясь, перечислить то, что находится справа от него. После этого повернуться направо и снова перечислить то, что теперь находится справа. Покрутите его и спросите: «Что теперь справа от тебя?». Аналогично отрабатываются направления слева, спереди и сзади.

*2 Упражнение «Робот».*

Ребенок изображает робота, точно и правильно выполняющего команды человека: «Один шаг вперед, два шага направо, прыжок вверх, три шага

налево, вниз (присесть) и т.д.». Затем дети играют в непослушного робота, который выполняет все команды наоборот: идет не вперед, а назад; вместо того чтобы подпрыгнуть вверх, приседает; поворачивает не направо, а налево. После того как ребенок начнет, не ошибаясь, в соответствии с условием, быстро выполнять эти задания, усложните программу: «Шаг налево правой ногой; два шага вперед, начиная с левой ноги (и т.д.)».

Основная часть

### 1 Упражнение «Пазл»

Каждому ученику раздается пазл на 104 детали, задача ученика собрать пазл по алгоритму: перевернуть все детали цветной стороной вверх, распределить по цветам, собрать из деталей с ровными краями рамку, далее собирать картину от малой части к большей.

Завершающая часть

Дыхательная гимнастика (см занятие 4)

## Занятие 12

**Тема:** «Я сыщик»

**Цель:** развитие познавательных и коммуникативных умений

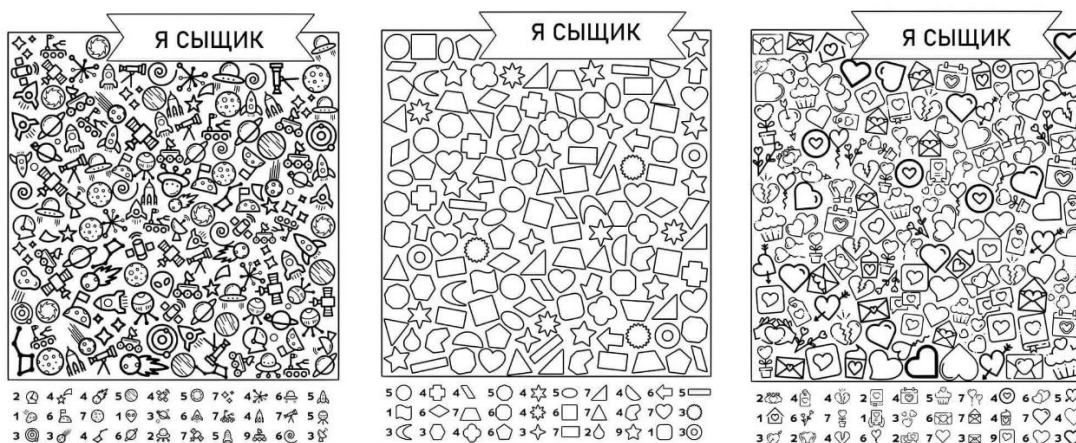
Разминка

### 1 Упражнение с мячом

Подбрасывание мяча и его ловля правой рукой, левой рукой, попеременно, перекидывая мяч с руки на руку — на месте и с продвижением; те же действия, но тыльной стороной кисти; с ловлей мяча сначала двумя, а затем каждой рукой после поворота корпуса на 90°, на 180°.

Основная часть

### 1 Упражнение «Сыщики»



### 2 Упражнение «Выдуманная история»

Ученикам предлагается придумать и рассказать историю про героя, который им попадет на выбор из настольного театра.

Завершающая часть

Релаксация. Под музыку «Шёпот тишины» ученики кладут руки на парту на них голову и закрывают глаза. Так лежат и слушают музыку в течении 3-5 минут.

## Занятие 13

**Тема: Железная логика**

**Цель:** развитие логического мышления

Разминка

*Упражнение «Зрительные представления».*

А. Представьте себе различные фигуры: круг, треугольник, квадрат. «Покрасьте» фигуру в какой-нибудь цвет, теперь измените немного тон на более: светлый или более темный; представьте себе, как фигура приобретает более «теплый» и более «холодный» цветовой оттенок. Затем представьте себе сразу две фигуры: два треугольника или треугольник и круг; раскрасьте, как и раньше, каждую из фигур; попробуйте наложить их друг на друга; подберите сочетание цветов и размеров так, чтобы вам было приятно смотреть на них.

Б. Представьте какой-нибудь предмет (одушевленный или неодушевленный), медленно рассмотрите его форму, изгибы, пропорции, цвет. Вообразите, как он ведет себя при слабом дуновении ветерка и в бурю. Представьте, как постепенно этот предмет окружается другими предметами. Меняйте эти декорации до тех пор, пока ваша картина не понравится вам до такой степени, что вам захочется все это ощутить в реальности. Что у вас получилось? Что это было?

Основная часть:

*1. Упражнение «Смысловое чтение».*

Ученикам предлагается прочитать текст и проговаривать изображения.

<p><b>Тучка</b></p> <p>Однажды плыла по небу дождевая тучка, а по дороге шёл мальчик. Захотела тучка поиграть с мальчиком и брызнула на него своими каплями. Он рассердился и убежал. Тогда тучка увидела девочку, котенка и собаку и брызнула в них своими каплями. Девочка сразу прыгнула на котенка, собака залезла под машину, а девочка раскрыла красивый зонтик. Все спрятались. Поплыла тучка дальше. Увидела она полянку, а на ней много цветов и бабочек. Стала она их поливать своими каплями. Радые были цветы. Стали ещё быстрее расти. Наливались сладким соком.</p>	<p><b>День рождения</b></p> <p>У зайчика был день рождения. Он пригласил своих друзей: медвежонка, лягушку и ежика. Зайчик накрыл стол. Поставил на стол чашки с соком, конфеты и торт. Вот и гости. Они принесли подарки. Медвежонк подарил зайчику сладкую морковь, лягушка принесла воздушный шарик, а ежик угостила зайчика грибами и салатом. Зайчик и его друзья пили чай из красивых чашек с вкусным тортом. Потом весело и дружно играли. Как хорошо иметь друзей!</p>
---	--

*2 Упражнение «Поиск общих свойств»*

Детям предлагаются два слова, мало связанные между собой.

Например: блюдо и лодка, карандаш и уголь, мел и мука, матрешка и конструктор, консервная банка и чашка и т. д.

За 10 минут ребенок должен написать как можно больше общих признаков для этих предметов.

Завершающая часть

Снятие мышечного напряжения (см занятие 6)

## Занятие 14

**Тема «Моя гениальная память»**

**Цель:** развитие смысловой памяти

Разминка

1. Упражнение «Массаж ушных раковин».

Сделайте массаж мочки уха, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Упражнение «Перекрестные движения».

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже самое левой рукой и правой ногой.

Основная часть

1 Упражнение «Что изменилось?».

Игра проводится так. Мелкие предметы (ластик, карандаш, блокнот, спичка и т. п. в количестве 10-15 штук) раскладывают на столе и накрывают газетой. Кто первый желает проверить свою наблюдательность, пожалуйста, просим к столу! Ему предлагают в течение 30 секунд (считают до 30) ознакомиться с расположением предметов; потом он должен повернуться спиной к столу, а в это время три или четыре предмета перекладывают на другие места. Снова 30 секунд дается на осмотр предметов, после чего опять накрывают их газетным листом. Теперь спросим играющего: что изменилось в расположении предметов, какие из них были переложены?

2 Упражнение «Запомни и нарисуй»

• Ученику для запоминания на 15-20 сек. предлагаются какие-либо символы или геометрические фигуры. Затем их закрывают, и ребенок рисует то, что запомнил. В конце можно сравнить полученные результаты.

• Ученику даются бланки с фигурами для запоминания и воспроизведения. Он смотрит на 1-й бланк и старается запомнить предложенные пары изображений (фигуры и знак). Затем бланк убирается и ему предлагается 2-й бланк – для воспроизведения, на котором он должен нарисовать в пустых клетках напротив каждой фигуры соответствующую ей пару.

Бланк 1 Фигуры для запоминания		Бланк 2 Место для воспроизведения второй фигуры	
□	—	○	
○	•	△	
△	+	□	
◇	◦	Y	
▭		◐	
Y	∨	◇	
◐	=	▭	
△	+	△	
△	^	△	
▭		△	

Завершающая часть:

«Дыхание»

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И. п. – о. с.

1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;

2. – плавный выдох через нос.

## Занятие 15

**Тема: «Половинки»**

**Цель:** развитие познавательных процессов (внимание и мыслительных операций)

Разминка

*1 Упражнение. «Горизонтальная (ленивая) восьмерка».*

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.

*2 Упражнение. «Симметричные рисунки».*

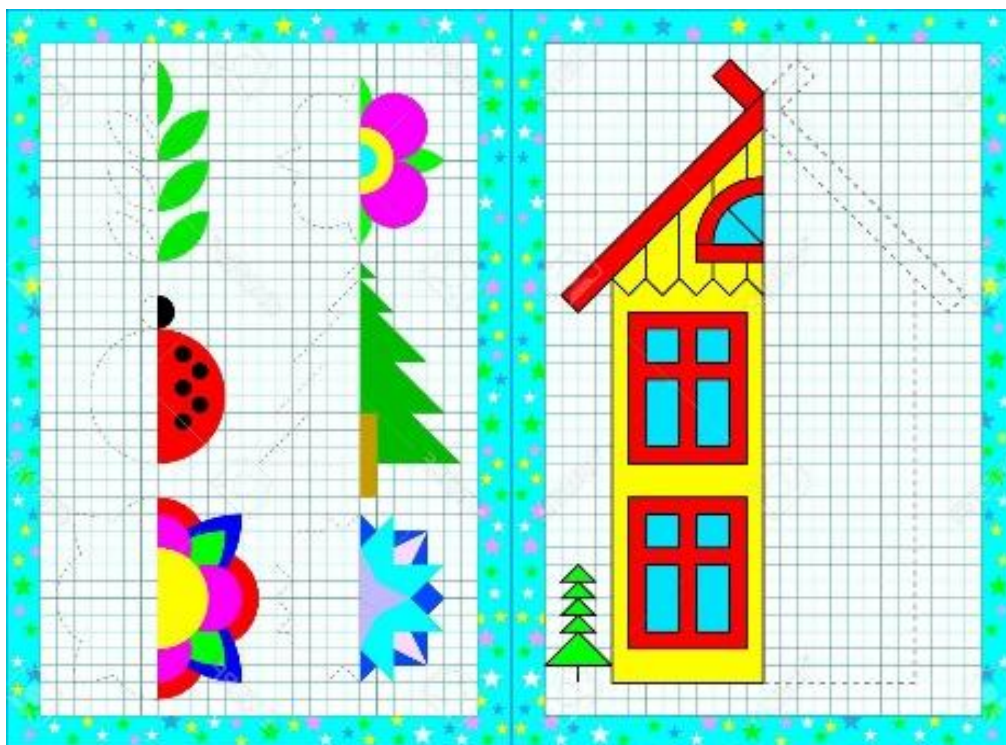
Нарисуйте в воздухе двумя руками одновременно зеркально симметричные рисунки.

*3 Упражнение. «Медвежье покачивание».*

Качаться из стороны в сторону. Потом подключать руки. Придумать сюжет

Основная часть:

*1 Упражнение «Раскрась вторую половинку».*



2 Упражнение на распределение внимания.

Цель: выработка умения выполнять два разных действия одновременно.

а) Ребенок рисует круги в тетради и одновременно считает хлопки, которыми взрослый сопровождает рисование. Время выполнения задания - 1 мин. Подсчитывается количество кружков и сосчитанное количество ударов. Чем больше кружков нарисовано и правильнее сосчитаны хлопки, тем выше оценка.

б) Задание похоже на предыдущее. В течение 1 минуты нужно одновременно рисовать двумя руками: левой - кружки, правой - треугольники. В конце подсчитывается количество нарисованных треугольников и кружков.

Завершающая часть:

Релаксация (см занятие 5)

## Занятие 16

**Тема: Карусель**

**Цель:** развитие познавательных и коммуникативных процессов

Разминка

Разделиться на 4 команды

Основная часть

В классе 4 парты, на которых игры «Танграм», «Световой планшет», «Сложи узор» «Ходилки».

По 10 минут каждая команда занимается за своим, по истечению времени команды меняются столами по часовой стрелке

Завершающая часть

Ученики делятся своими впечатлениями.



## РАЗДЕЛ 4 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ) ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

### Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа формирования и повышения компетентности родителей детей раннего возраста «Родительство и детство»

*Богатова Е. Б.,  
педагог-психолог  
МБУ «ЦППМСП Metallургического района  
г. Челябинска»*

#### 1. Вид программы

Программа «Родительство и детство» является образовательной (просветительской) психолого-педагогической программой, направленной на формирование психологических знаний, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности родителей детей младенческого и раннего возраста.

Ранний возраст является особым периодом в жизни ребенка, в котором во многом определяется его будущее. Малыш не может сам повлиять на свое развитие, оно целиком зависит от окружающих его взрослых. Семья - величайшая социокультурная ценность, созданная человечеством, важнейший институт социализации ребенка. Семья является той естественной средой, которая обеспечивает гармоничное развитие и социальную адаптацию ребенка.

На формирование личности ребенка оказывают влияние как генетические факторы, так и окружающие его обстановка и люди. До начала систематического посещения детского дошкольного учреждения ребенок чаще всего проводит большую часть времени с родителями.

Именно в первые три года жизни дети научаются тому, что будут использовать в течение всей дальнейшей жизни. Если взрослые на протяжении этого возрастного периода оказывают поддержку ребенку, он будет гораздо быстрее развиваться. Кроме того, результатом искреннего и доброжелательного общения взрослого и ребенка окажутся сформированные у малыша чувство доверия к миру, привязанность к родителям и другим близким людям.

Родительство является, пожалуй, самой важной и ответственной деятельностью человека. Однако, в обществе пока еще не сформировался институт целенаправленной подготовки к рождению ребенка и последующему уходу за ним, а также воспитанию и развитию малыша в домашних условиях. В настоящее время родительская функция выполняется исходя, прежде всего, из традиций семьи, разнообразной и часто противоречивой информации, полученной из СМИ, популярной литературы и других источников и лишь минимально вбирает в себя опыт научных достижений в области педагогики и психологии. Многим родителям не хватает знаний в вопросах воспитания, они мало знакомы с возрастными особенностями психофизического развития детей, уровень психологической культуры семейных отношений порою

оказывается недостаточным для создания благоприятной среды, в которой ребенок смог бы наиболее полно раскрыть природные задатки. Все это является почвой для искажений в развитии личности малыша уже на самом первом этапе жизни ребенка.

Современное родительство подстерегает большое количество трудностей.

Несмотря на значительное улучшение бытовых условий, обеспечивающих облегчение ухода за ребенком и высвобождение свободного времени у молодой матери, условия декретного отпуска во многом способствуют появлению у матери признаков и симптомов эмоционального выгорания.

Ежедневные рутинные обязанности по уходу за ребенком и обеспечению быта не позволяют женщине взглянуть на материнство со стороны, проанализировать собственные трудности и возможности.

Известный практикующий психолог Ирина Млодик, выделяет у современных родителей две крайности в воспитании и взаимодействии с детьми раннего возраста. С одной стороны – не понимание возрастных психологических особенностей развития детей, завышенные требования, игнорирование детских потребностей. С другой стороны, чрезмерная инфантилизация, гиперопека матерей, желание делать все за ребенка, отсутствие развития самостоятельности у малыша.

Таким образом, современные родители находятся в поле чрезмерного информационного шума, предлагающего часто диаметрально противоположные рекомендации по взаимодействию, развитию, воспитанию малыша.

Растущая потребность родителей в помощи специалистов, помогающих сформировать родительскую компетентность, обуславливает актуальность разработки программы поддержки и сопровождения родителей.

## **2. Аннотация**

Настоящая образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «Родительство и детство» для родителей детей раннего возраста разработана и апробирована на базе МБУ «ЦППМСП Metallургического района города Челябинска» и адресована специалистам дошкольных образовательных учреждений, ППМС-центров, организующим психолого-педагогическое сопровождение данной категории участников образовательных отношений.

Программа направлена на обучение навыкам эффективного взаимодействия родителей (законных представителей) с детьми, посредством формирования психологических знаний, повышение уровня психологической культуры и компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания и развития детей раннего возраста, укрепления и актуализации внутренних ресурсов родителей.

В Федеральном государственном образовательном стандарте семья обозначена как базовая национальная ценность. В «Концепции развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года», одной из приоритетных задач является психолого-педагогическое просвещение и консультирование по проблемам, с которыми сталкиваются родители (законных представителей) при обучении, воспитании

и развитии ребенка. Национальный проект «Образование» одной из ключевых задач определяет – воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций. Таким образом, решение поставленных задач возможно при организации как можно более раннего психологического сопровождения семьи.

В свете задач, стоящих перед российским образованием на современном этапе общественного развития, системная и последовательная просветительская работа с родителями на ранних этапах взросления ребенка, является не только актуальной, но и необходимой.

Семья представляет собой особый социокультурный институт, от которого во многом зависят стабильность и устойчивость существования общества, в котором происходит физическое и духовное становление человека. В семье происходит первичная социализация ребенка, приобретаются навыки взаимодействия и общения с людьми, формируются образ «Я» и самооценка, самостоятельность и ответственность, а также многое другое, что закладывает фундамент полноценного развития личности. Но не всегда родители эффективно справляются со своими обязанностями. И одной из причин этого является низкая родительская компетентность в вопросах воспитания и развития детей.

Обеспечение родителей знаниями в области детской психологии является одной из основных задач программы «Родительство и детство». Вторым приоритетным направлением работы мы считаем создание условий, необходимых для нормализации психического состояния матери, обеспечения ресурсного состояния взрослых, осуществляющих уход за малышом.

Современное материнство – это не только радость и счастье от близкого и родного человека рядом, но и психоэмоциональная истощенность, одиночество, высокий уровень ответственности, а также социально навязываемая гиперзначимость роли матери.

В центре внимания специалистов стоит не столько ребёнок, сколько фигура ресурсной матери, как основного необходимого условия для воспитания здорового, психологически устойчивого и счастливого ребенка.

Принципиальная новизна данной программы заключается в интеграции и систематизации психологического материала, что предполагает объединение различных направлений деятельности психолога. По завершению программы у участников будет накоплен определенный опыт, способный стать основой дальнейшего формирования ключевых компетенций родителя.

Программа «Родительство и детство» включает в себя 12 встреч. Встречи с родителями проходят в информационно-просветительском, тренинговом и игровом формате.

Целевая аудитория программы - родители детей раннего возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Реализация программы осуществляется через работу родительского клуба, организованного на базе Центра, индивидуальные и групповые

консультации для родителей (законных представителей) детей раннего возраста с периодичностью один раз в неделю.

Родительский клуб — это место, где мама может в дружелюбной, легкой и поддерживающей атмосфере:

1. Поделиться своими чувствами, тревогами и страхами, быть услышанной и принятой, о чем бы она не говорила.

2. Услышать экспертное мнение специалистов по вопросам воспитания и развития ребенка и получить практические советы более опытных мам;

3. Уделить внимание своим личным смыслам, чувствам и переживаниям, обращаясь в практических упражнениях к своей личности, найти баланс между материнством и другими жизненными смыслами и задачами.

Программа «Родительство и детство» была апробирована на базе МБУ «ЦППМСП Metallургического района г. Челябинска» с 01.10.2020 г. по 31.06.2021 г. Ее реализация осуществляется в форме клуба для родителей. Количество участников на встрече: от 3 до 10 человек, возможно присутствие родителей с детьми.

Программа «Родительство и детство» отвечает современным требованиям ФГОС ДО, поскольку ориентирована на личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия специалистов и родителей (законных представителей) [16; п.1.2.], основанный на принципах партнёрства и сотрудничества и разработана с учётом запроса и пожеланий родителей (законных представителей) несовершеннолетних.

### **Результаты апробации программы**

Анализ результатов по апробации программы показал положительную динамику готовности родителей к изменению детско-родительских отношений, владеющих эффективными способами и средствами взаимодействия с детьми, что подтверждает актуальность выбранного направления. Использование активных методов и форм работы позволило усилить мотивацию родителей к проработке проблем и сформировать ряд социально-значимых компетентностей.

Показатели эффективности:

– положительная динамика в оценке родительских установок и реакций («Методика исследования родительских установок и реакций (PARI)» (Приложение 1);

– положительная оценка результатов апробации директором МБУ «ЦППМСП Metallургического района г. Челябинска» (отзыв).

Предлагаемая программа реализуется специалистом Центра в рамках оказания муниципальной услуги согласно статье 42 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», №273 от 29.12.2012 г., а именно – «Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации». В связи с этим ее реализация подразумевает вариативность и дифференцированность.

### 3. Цели и задачи программы

**Цель программы:** создание основы для гармоничного общения родителей с детьми раннего возраста через повышение психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания, развития и социальной адаптации детей раннего возраста, детей группы риска с психофизическими нарушениями, а также психоэмоциональная поддержка матерей.

**Задачи:**

1. Создать благоприятный психологический климат в группе, преодолеть барьеры в общении у участников;
2. Формировать у родителей (лиц их заменяющих) представления о психолого-педагогических особенностях и закономерностях развития ребенка;
3. Совместно с родителями выработать эффективные способы и средства взаимодействия с детьми;
4. Сформировать у родителей адекватное представление о детских возможностях и потребностях периода раннего возраста;
5. Укрепить и актуализировать внутренние ресурсы родителей, снизить эмоциональное напряжение;
6. Мотивировать родителей на обращение за психологической помощью к специалисту;
7. Способствовать расширению контактов с социумом для родителей детей группы риска, обеспечить возможность общения родителей, имеющих детей со схожими проблемами;
8. Сформировать у родителей позитивную конструктивную модель будущего.

### 4. Описание участников программы (целевая аудитория)

Адресат программы – родители (законные представители) несовершеннолетних раннего и младенческого возраста, а также педагоги и специалисты, работающие с данной возрастной категорией детей. Это могут быть родители, воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья, родители детей-инвалидов и родители приемных детей.

Программа ориентирована на современных матерей, нередко находящихся в ситуации «материнского невроза», связанного с высокой степенью неопределенности, многозадачностью и постоянным дефицитом материальных и моральных ресурсов, а главное с почти единоличной ответственностью за жизнь, здоровье и развитие ребенка. Данные факторы способствуют усилению стресса у современной матери, что максимально проявляется в условиях особого материнства.

Оптимальное количество участников в групповой встрече: 5-7 человек. Предполагается, что основной состав группы будет постоянным, что позволит родителям лучше осознать предлагаемый материал и замотивировать родителей на практическое использование знаний в развитии и воспитании детей в домашних условиях.

## 5. Нормативно-правовые и научно-методические основания программы

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

### **Федеральное законодательство:**

- Всеобщая декларация прав человека (принята Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.1948)
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)
- Конституция Российской Федерации (с изменениями на 21.07.2014)
- Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1 155 (далее ФГОС ДО).
- Федеральный закон «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья» (Принят Государственной Думой 02.06.1999).
- Письмо (заместителя министра) Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»
- Распоряжение Правительства РФ №1839-р от 31 августа 2016 г. «Об утверждении Концепции развития ранней помощи в Российской Федерации на период до 2020 года».
- Письмо Минобрнауки РФ от 10.02.2015г №ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
- Письмо Минобрнауки России от 13.01.2016г. №ВК-15/07 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации органам государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования по реализации моделей раннего выявления отклонений и комплексного сопровождения с целью коррекции первых признаков отклонений в развитии детей»)
- Национальный проект «Образование» (сроки реализации: 01.01.2019 – 31.12.2024)

### **Региональное законодательство:**

- Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 № 1543.
- Государственная программа Челябинской области «Поддержка и развитие дошкольного образования в Челябинской области» на 2018–2025 годы.

Изучением проблемы детско-родительских отношений и их влияния на развитие ребёнка занимались как отечественные, так и зарубежные психологи, и психотерапевты: К. Роджерс, Д. Винникотт, Гордон Ньюфелд, Э.Г. Эйдемиллер и другие.

Фундаментальные работы русских советских педагогов К. Д. Ушинского и А. С. Макаренко, говорящих о важности влияния семейного воспитания

на формирование психики ребёнка, заложили основы современного отношения к воспитанию детей.

Вопросы, посвященные проблеме детско-родительских взаимоотношений, рассматривались учеными на протяжении всего развития психологической науки и практики. В отечественной психологии исследованиями в этой области занимались ученые Л. И. Божович, Л. С. Выготский, И. В. Дубровина, М. И. Лисина, В. С. Мухина, Д. Б. Эльконин, А. Н. Леонтьев и др.

Л. И. Божович установила, что в процессе онтогенетического развития в психике ребенка возникают качественно новые образования. Эти психологические новообразования как некий целостный механизм, определяют поведение и деятельность человека, его взаимоотношения с людьми, его отношение к окружающему и к самому себе.

Исследования А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурии, Д. Б. Эльконина показали, что психическое развитие ребенка определяется его эмоциональным контактом и особенностями сотрудничества с родителями. Под влиянием внутрисемейных отношений формируется личность ребенка [7].

Программа «Родительство и детство» построена на основании профессиональных взглядов и методологии Г. Ньюфелда, Д. Винникотта и Д. Гоулмана, отражающих: психологически продуктивную концепцию «достаточно хорошей матери», важность развития эмоционального интеллекта родителей для более глубокого понимания своих чувств и чувств ребенка, а также биологически обусловленную и практически ориентированную идеологию теории привязанности.

Значимые результаты содержатся в исследованиях А. Т. Анохина, Л. А. Забродина, А. В. Минина, доказывающих наличие потребности в организованной помощи в формировании родительской компетентности, не только у родителей, чьи дети находятся в группе риска, но и у тех, у кого есть задача в выстраивании конструктивных детско-родительских отношений

## **6. Структура и содержание программы**

**Основные направления** взаимодействия специалиста с семьями, воспитывающими детей раннего возраста, в том числе детей группы риска, детей с ОВЗ:

- ознакомление родителей с закономерностями психического развития, психологическими особенностями ребенка;
- обучение родителей приемам организации игровой деятельности ребенка, способствующей его психическому развитию;
- ознакомление родителей с развивающими, дидактическими играми;
- оптимизация системы внутрисемейных отношений с целью повышения степени их позитивного влияния на развитие ребенка;
- расширение информированности родителей о потенциальных возможностях ребенка, о его перспективах в социальном аспекте с целью формирования у них адекватной и конструктивной позиции в отношении будущего.

Программа состоит из трёх блоков (см. табл.1): установочный, конструктивно-формирующий, завершающий и включает в себя 12 встреч по 2 занятия каждая.

## Учебный план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Установочный блок	2	1	1	наблюдение, беседа, рефлексия
2	Конструктивно-формирующий блок	20	5	15	
3	Завершающий блок	2		2	диагностические тесты, срезовый контроль

Занятие установочного блока «Введение: заблуждения и страхи современных родителей» направлено на установление благоприятного психологического климата в группе, необходимого для дальнейшего конструктивного взаимодействия родителей и психолога, знакомства участников, создание мотивации на дальнейшую групповую работу, а также способствует тому, чтобы родители могли сформулировать для себя индивидуальные запросы и понять, что они не одиноки в своих переживаниях.

В рамках конструктивно-формирующего блока педагог-психолог создаёт условия для формирования и расширения объема психологических знаний, повышения уровня психологической культуры и психологической компетентности родителей.

Завершающий блок «Итоговое занятие» позволяет завершить совместную деятельность психолога и родителей, проанализировать детско-родительские отношения после реализации программы.

Содержание программы отражено в учебно-тематическом плане (Таблица 2).

## Учебно-тематический план программы

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во академ. часов
I	<b>Установочный блок</b>		
1	Введение: заблуждения и страхи современных родителей	Тренинг, дискуссия	2
II	<b>Конструктивно-формирующий блок</b>		
2	«10 главных ошибок» по материалам Е. Мурашовой	Консультация, мозговой штурм	2
3	Закономерности психического развития ребенка раннего возраста	Мини-лекция, практикум	2
4	Детско-родительский практикум «Рисуем вместе»	Практическое занятие с элементами арт-терапии	2
5	Общение ребенка со взрослыми и сверстниками	Тренинг, мини-лекция	2
6	Агрессивные дети, «дети с моторчиком» / тревожные дети.	Тренинг, мини-лекция, просмотр мультфильма	2



№ п/п	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во академ. часов
7	Семейное воспитание. Важность границ	Экспресс-диагностика, дискуссия, практические упражнения	2
8	«В гостях у сказки»	Театрализация, консультация	2
9	Детские истерики	Дискуссия с элементами тренинга	2
10	«Изучаем мир детской игры»	Обмен опытом, тренинг	2
11	«Сенсорное развитие – это важно»	Детско-родительский практикум	2
III	<i>Завершающий блок</i>		
12	«Итоговое занятие»	Коллаж, диагностика	2
	ИТОГО		24

### **Структура занятия**

Каждое занятие состоит из 5 взаимосвязанных частей:

1. «Разогрев» включает короткие по времени коммуникативные игры, которые проводятся в кругу. Они помогают участникам преодолеть психологические барьеры в общении: волнение, тревога, застенчивость и настроиться на дальнейшую конструктивную деятельность.

2 «Организация процесса» направлена на создание атмосферы эмоциональной близости участников группы, включение в тематику общения. На данном этапе участники ближе знакомятся с друг другом, проговаривают свои ожидания от работы в группе, могут задать участникам и ведущему волнующие их вопросы, определить и принять правила работы группы.

3. «Информационная часть» включает в себя теоретические знания по теме. Чаще всего теоретическая информация представлена участникам опосредованно, в процессе совместной дискуссии, обсуждения, обмена опытом. Реже в виде мини-лекции по обозначенной теме, которая может иллюстрироваться просмотром видеосюжетов, презентаций.

4 «Практическая часть» может быть организована посредством мастер-класса для родителей или совместным детско-родительским практикумом. Таким образом, родители осваивают практические умения для самостоятельных занятий с детьми, а также имеют возможность проработать негативные эмоции, напряжение, найти ресурс и поддержку.

5 «Итоги». Это часть активного общения всех участников встречи и специалистов по поводу полученной информации и приобретенного опыта, осмысления происходящего, осознание своего реагирования на конкретные ситуации, психологическая и педагогическая интерпретация происшедшего. Предоставляется возможность отрефлексировать свою позицию и стиль взаимодействия с ребенком.

### **7. Описание используемых методик, технологий, инструментария**

Реализация программы осуществляется при помощи наглядных, словесных и практических методов. На занятиях используются арт-терапевтические

техники, различные игры, упражнения, этюды, дискуссии, релаксации. Используя данные методы и приёмы, педагоги-психологи опосредованно, через родителей, влияют на процесс развития и воспитания ребёнка.

Арт-терапия – (от англ. art – «искусство» + терапия) направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении искусства и прикладных видов творчества.

Письменные практики – это терапевтические практики, с использованием письменного слова для выражения переживаний, отношений к событиям, опознавания и присвоения своего жизненного опыта и осмысления себя в жизни.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это психологический инструмент, представляющий собой наборы картинок с изображениями людей, событий, природы, абстрактных образов или слов, объединённых одной темой и идеей автора, и предназначенный для проработки психоэмоциональных состояний, принятия решений, развития творческих способностей, поиска новых идей, общения и игр.

Библиотерапия – (от лат. Biblio – книга и гр. Therapia – лечение) инструмент психотерапии, использующий литературу и чтение, как одну из форм лечения словом.

Медитация-визуализация (от лат. meditation – размышление, обдумывание), творческий осознанный процесс, умственное действие, направленное на приведение психики человека к состоянию углублённой сосредоточенности на каком-либо объекте, мысли, чувстве, образе, с целью релаксации или приведения психики и ума в состояние баланса.

Телесно-ориентированные практики – направление психотерапии, позволяющее проработать подавленные эмоции, убрать блоки и мышечные зажимы, освободиться от негативных переживаний.

Также в процессе реализации программы используются: технологии дискуссии, метод «мозгового штурма», рефлексия и др. Их применение обусловлено желанием «оживить» родителей, то есть превратить их из пассивных слушателей в активных участников, заинтересованных в самостоятельном поиске решения собственных проблем.

**В качестве диагностического инструментария выступают:**

• **Методика исследования родительских установок и реакций (PARI)** – (Диагностика выявления проблем в детско-родительских отношениях: методическое пособие). PARI предназначена для изучения отношения родителей (прежде всего матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли). Авторы – американские психологи Е. С. Шефер и Р. К. Белл, в России методика адаптирована Т. В. Нещерет.

Опросник PARI включает 115 утверждений о семейной жизни и воспитании детей. В него заложены 23 шкалы, касающиеся разных сторон отношения родителей к ребенку и жизни в семье, в каждой из шкал по 5 вопросов. Нами используются шкалы опросника, описывающие оптимальный эмоциональный контакт с ребенком (вербализация, развитие активности ребенка), излишнюю эмоциональную дистанцию (раздражительность, излишняя строгость, уклонение от контакта с ребенком), а также излишнюю концентрацию на ребенке

(чрезмерная забота, подавление воли, чрезмерное вмешательство в мир ребенка).

- **Тест на определение отношения родителей к ребенку** позволяет определить стиль семейного воспитания: оптимальный, гипоопека, гиперопека. (Диагностика выявления проблем в детско-родительских отношениях).

Содержание и условия подачи информации имеют большое значение для формирования у родителей желания общаться со специалистами и вступить в сотрудничество ради своего ребенка. Ниже представлен перечень форм и приемов работы, которые в разном сочетании используются в структуре занятия.

- **Мини-лекция** – вводит в тематику занятия, сосредотачивает внимание на обсуждаемом вопросе, знакомит с новой информацией по проблеме.

- **Притча** – может быть эпиграфом или, наоборот, обобщением к теме; стимулом к возникновению дискуссии.

- **Дискуссия** – обсуждение актуального вопроса; как правило, родители делятся личным опытом в решении проблем или обращаются за советом к группе.

- **Просмотр видеозаписи из жизни детей или слайд-фильм с комментарием** – иллюстрация педагогических приемов работы с детьми, возможностей и достижений детей.

- **Психологическое упражнение, тренинговая игра** – включаются в любой части занятия с определенной целью. Начало: для снятия напряжения, сближения участников группы, включения в тему разговора. По ходу занятия: для понимания обсуждаемой темы через осознание своих состояний, ощущений, эмоций; овладения приемами снижения стресса и гармонизации эмоционального состояния. В конце: обобщение темы или завершение занятия (например, ритуал прощания).

- **Практическое занятие (практикум)** – овладение практическими умениями, знакомство с коррекционными методами и приемами работы с детьми.

- **Детско-родительские практикумы** – совместная продуктивная деятельность, позволяющая осознать родителю свои позиции, способы взаимодействия, сотрудничества с ребенком, свое реагирование на ситуацию, когда ребенок не соответствует ожиданиям; практика поиска методов и приемов привлечения ребенка к деятельности.

- **Фотовыставки по результатам занятий** – информация о содержании прошедших встреч, оживление опыта участия в занятиях, в том числе, в детско-родительских; активизация положительных эмоций

- **«Обратная связь»** в начале занятия – рассказ о влиянии предыдущей встречи на изменения в знаниях, в системе убеждений; своего рода, «самоотчет» об использовании знаний, полученных на предыдущем занятии, в практике общения со своим ребенком.

- **«Обратная связь»** в конце занятия – возможность осмыслить, осознать и проговорить о значимости для себя обсуждаемой темы, готовности использовать информацию в общении с ребенком в домашних условиях.

- Опросники обратной связи – письменный вариант обратной связи; фиксация своей готовности взять на себя ответственность за применение на практике полученных знаний.

## **8.Гарантия прав участников программы**

Гарантия прав участников программы обеспечивается посредством соблюдения основных принципов реализации программы:

1. Принцип равенства подразумевает, что все участники имеют равные права.

2. Принцип эмпатии означает, что каждый участник имеет право на психологическую поддержку со стороны педагога – психолога.

3. Принцип фасилитации каждый родитель имеет право на оказание ему своевременной квалифицированной помощи педагога-психолога.

4. Принцип конфиденциальности предполагает, что каждый участник имеет право на неразглашение своей личной информации за пределами встречи.

5. Принцип добровольного участия означает, что каждый родитель имеет право отказаться от участия в том или ином упражнении, занятии, не объясняя, при этом, причины отказа.

6. Принцип отсутствия экспертной оценки – ни одно высказывание участника в рамках встречи не может быть подвергнуто критике, осуждению или другому виду оценки со стороны педагога-психолога и других участников.

7. Принцип деятельностного подхода предполагает формирование у родителей психологических знаний в процессе их самостоятельной и совместной деятельности.

8. Принцип комплексности методов и приёмов психологической поддержки – подразумевает, что родители получают психологическую поддержку посредством комплекса взаимосвязанных методов и приёмов в рамках объединения вокруг одной темы.

9. Принцип обратной связи – каждый родитель имеет право высказать свою точку зрения по поводу актуальности темы, целесообразности предложенных педагогом-психологом методов и приёмов, а также качества оказания психологической помощи.

10. Принцип безоценочного общения – мнения, переживания, ценности, жизненный опыт участников не подвергаются критике, осуждению или другому виду оценки никем из участников группы.

## **9.Описание сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

В ходе реализации программы необходимо соблюдать права обучающихся и их родителей/законных представителей. Одно из основных прав – добровольное участие в реализации программы. Педагог в своей деятельности руководствуется основными нормативно-правовыми актами Международного, Федерального, регионального уровня, Уставом МБУ ЦППМСП.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» родители (законные представители)

несовершеннолетних обучающихся обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка. Образовательные организации оказывают помощь родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития. Кроме того, родители (законные представители) обязаны уважать честь и достоинство обучающихся и работников организации, осуществляющей образовательную деятельность.

За неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей, установленных настоящим Федеральным законом и иными федеральными законами, а именно жестокое обращение со своим ребёнком, грубое отношение к работникам организации при одновременном отказе от психолого-педагогической помощи со стороны организации, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся несут ответственность, предусмотренную законодательством Российской Федерации.

*Родители (законные представители) имеют право знакомиться с содержанием образования, используемыми методами обучения и воспитания, образовательными технологиями. Высказывать своё мнение относительно предлагаемых условий для организации обучения и воспитания детей. Получать информацию обо всех видах, планируемых обследований (психологических, психолого-педагогических) обучающихся, давать согласие на проведение таких обследований или участие в таких обследованиях, отказаться от их проведения или участия в них, получать информацию о результатах, проведённых обследований обучающихся [17; ст.44].*

*Педагог-психолог обязан осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивая в полном объёме реализацию программы. Соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики. Уважать честь и достоинство всех участников образовательных отношений. Применять педагогически обоснованные и обеспечивающие высокое качество образования формы и методы.*

Он несёт ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение возложенных на него обязанностей в порядке и в случаях, которые установлены федеральными законами [17; ст.48].

*Педагог-психолог имеет право на свободу выбора и использования, педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения, и воспитания в пределах реализуемой программы [17; ст.47]*

## **10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы**

### ***Требования к специалистам, реализующим программу***

Право на проведение групповых занятий по программе «Родительство и детство» для родителей детей раннего возраста имеет педагог-психолог с высшим образованием и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационном справочнике, и (или) профессиональном

стандарте «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» и владеющий практическим инструментарием арт-терапевта и навыками ведения групп.

***Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы.***

Психолого-педагогическая литература по заявленным темам (см. список литературы), лекционные материалы, детские книги, настольные игры, упражнения, родительские кейсы. Раздаточный материал: разработанные анкеты, списки полезной литературы, памятки.

***Требования к материально-технической оснащённости организации для реализации программы***

Необходимо специальное помещение, достаточно просторное, в котором можно было бы организовать групповую работу в расчете на 5-10 взрослых человек с детьми. Помещение должно быть оборудовано: ковром, стульями, столом, бумагой различного формата, журналами для коллажей, ножницами, клеем, материалами и инструментами для прикладного творчества (восковые мелки, пастель, акварельные краски, гуашь, глина, соленое тесто). Необходимы также технические средства: мультимедиа проектор, экран, ноутбук.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы

Программа «Родительство и детство» в полной мере обеспечена всем необходимым учебным и методическим материалом, специальных требований к информационной обеспеченности организации (библиотека, Интернет и т.п.) для реализации программы нет.

## **11. Сроки и этапы реализации программы**

Срок реализации программы – 3 месяца (затем она может быть продолжена по запросу родителей).

Занятия родительского клуба проводятся 1 раз в неделю (12 встреч).

Продолжительность и время проведения одной встречи от 1 до 1,5 часов.

## **12. Ожидаемые результаты реализации программы и критерии оценки достижения планируемых результатов**

Итоговым результатом реализации программы должны стать:

В ходе решения всех поставленных задач ожидается положительная динамика изменений в системе детско-родительских взаимоотношений участников. Следовательно, планируется достижение главной цели – обеспечения доступных и качественных условий для формирования гармоничных внутрисемейных взаимоотношений, повышения психолого-педагогической компетентности родителей.

По окончании освоения Программы у родителей (законных представителей) может наблюдаться положительная динамика по следующим параметрам:

- получение родителями полезных знаний об этапах развития ребенка и о том, как эффективно и экологично справляться с психоэмоциональными и поведенческими трудностями;

- выработка родителями индивидуальных и наиболее продуктивных поведенческих стратегий в трудных случаях;

- использование навыков эффективного взаимодействия родителей (законных представителей) с детьми;
- расширение педагогических компетенций родителей в вопросах развития детей в домашних условиях;
- осознание ценности родительства и семьи;
- приобретение навыков анализа собственных чувств, преодоления стресса;
- укрепление и актуализация внутренних ресурсов родителей;
- развитие психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания детей;
- улучшение детско-родительских отношений.

Результатом реализации программы в Центре должен стать родитель, обладающий комплексом родительских компетентностей, способствующих формированию и развитию гармоничной личности ребенка до 3-х лет.

### **13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Контроль реализации программы осуществляется специалистом и включает:

- изучение субъективного мнения родителей о полезности и эффективности их участия в программе «Родительство и детство» (свободная форма);
- изучение родительского отношения к детям у участников программы посредством опросника;
- рефлексия родителей до и после каждого занятия, наблюдение в процессе занятия;
- проведение диагностических, промежуточных и итоговых срезов;
- посещаемость занятий родителями;
- наличие положительных отзывов о занятиях от участников программы;
- административный контроль за соблюдением сроков, продолжительностью мероприятия, качеством и своевременностью информационной поддержки.

К формам отслеживания и фиксации результатов относятся: дневник наблюдений, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, отзывы родителей. Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов являются аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, итоговый отчет.

Для организации контроля используются:

- текущий контроль – заполнение журнала групповых форм работы; анализ анкет обратной связи и рефлексивных высказываний участников программы; анализ методов решения проблемных заданий в процессе занятий;
- итоговый контроль – сравнительный анализ входной и выходной диагностики.

### **14. Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Эффективность программы оценивается по количественному и качественному анализу результатов, полученных в ходе психодиагностики, наличию положительной динамики в оценках родителей своих взаимоотношений

с детьми, сравнением результатов, полученных при первичной и завершающей диагностике.

Оценка количественных результатов проводится по измерению основных показателей в системе детско-родительских взаимоотношений с помощью используемых программой психодиагностических методик и отслеживается по увеличению положительных измеримых показателей и снижению негативных измеримых показателей в структуре детско-родительских взаимоотношений.

Качественные критерии оценки достижения планируемых результатов:

- повышение психолого-педагогической грамотности родителей;
- улучшение понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития;
- осознание и анализ родителями своего стиля воспитания и выбор наиболее оптимальной стратегии воспитания;
- развитие способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов своих и ребенка;
- выработка навыков адекватного общения, способности к предотвращению и разрешению конфликтов;
- устранение дезадаптивных форм поведения и обучение адекватным способам реагирования в проблемных и стрессовых ситуациях;
- укрепление уверенности родителей в собственных воспитательных возможностях.

#### 15. Сведения о практической апробации программы

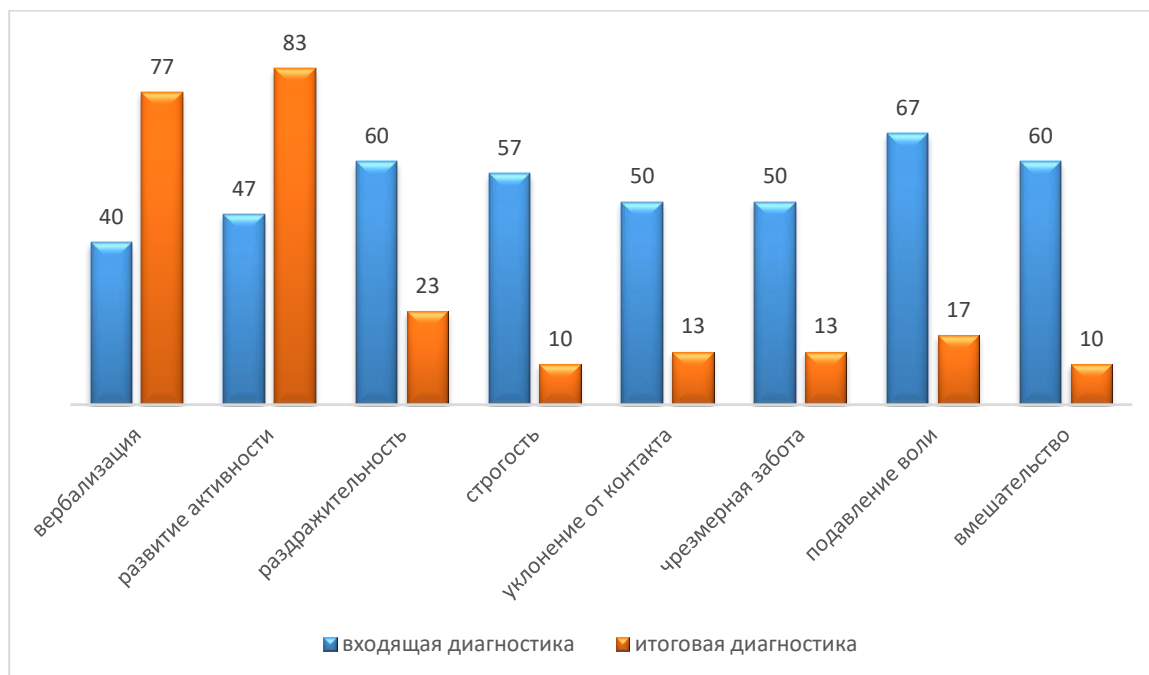
Апробация программы «Родительство и детство» проходила на базе МБУ «ЦППМСП Metallургического района г. Челябинска с 1.10.2020 по 31.06.2021. Её реализация осуществляется в настоящее время в формате родительского клуба. Количество участников – 30 человек.

С целью оценки эффективности психологической помощи до и после реализации программы, с участниками программы было проведено психологическое исследование родительских установок и реакций (методика PARI).

На диаграмме 1 представлены результаты входящей и итоговой диагностики по выделенным шкалам опросника:

- оптимальный эмоциональный контакт с ребенком (вербализация, развитие активности ребенка),
- излишняя эмоциональная дистанция (раздражительность, излишняя строгость, уклонение от контакта с ребенком),
- концентрация на ребенке (чрезмерная забота, подавление воли, чрезмерное вмешательство в мир ребенка).





После реализации программы увеличились до высоких значений показатели побуждения словесных проявлений у ребенка (вербализации) и развитие родителями активности ребенка, что свидетельствует об оптимальном эмоциональном контакте с ребенком в семье.

В то же время значительно снизились показатели проявления раздражительности и вспыльчивости, излишней строгости и суровости в воспитании малыша, уклонения от контактов с ребенком, что говорит о сближении с малышом в семье, установлении более близких и доверительных отношений, отсутствия эмоционального дистанцирования. При этом так же снизились показатели, определяющие излишнюю концентрацию на ребенке: чрезмерная забота и установления отношений зависимости, подавление воли, чрезмерное вмешательство в мир ребенка.

По результатам анализа отзывов о встречах в клубе «Родительство и детство» родителями были выявлены следующие изменения в стратегии взаимодействия с детьми:

- возможность правильно реагировать на трудное поведение ребенка,
- развитие навыка понимать скрытые потребности малыша,
- эмоциональная устойчивость, терпимость

В результате курса занятий родители отмечают, что дети

- стали более открыты, общительны, активны, перестали бояться общественных мест, других детей и взрослых;
- стали проявлять интерес творческим видам деятельности (краскам, соленому тесту, пластилину, карандашам и мелкам), сказками, песнями, подвижным играм и танцам;
- стали терпеливы, усидчивы, внимательны;
- речь детей стала понятнее;
- научились слушать и слышать.

Таким образом, можно сделать вывод, что программа «Родительство и детство» способствует гармонизации взаимодействия родителей с детьми

раннего возраста, повышению психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания, развития и социальной адаптации детей раннего возраста, а также косвенно влияет на когнитивное развитие и эмоциональное благополучие детей.

### Литература:

1. Арбатская Е. С. Диагностика выявления проблем в детско-родительских отношениях: методическое пособие / Е. С. Арбатская, Н. Ю. Дичина, – Ангарск – Иркутск: УМЦ РСО, 2017. – 104 с.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие/ И. В. Вачков, – М.: Изд-во «Ось – 89», 1999. – 176 с.
3. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии/ Л. С. Выготский, – М.:изд-во «Союз», 2006. – 224 с.
4. Гиппенрейтер Ю. Б. Самая важная книга для родителей / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2014. – 752 с.
5. Григорьева Г. Г. Кроха: Пособие по воспитанию, обучению и развитию детей до трех лет / Г. Г. Григорьева, – М.: Просвещение, 2004. – 253 с.
6. Ждакаева Е. И. Тропинка к счастливой семье. Коррекция детско-родительских отношений через сказку, игру, рисунок / Е. И. Ждакаева, – СПб.: Изд-во «Речь», 2011. – 119 с.
7. Истратова О. Н. Семейное неблагополучие как социально- психологическая проблема / О. Н. Истратова // Известия Южного Федерального Университета – Вып.10. – 2013.
8. Кипнис М. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга. Как зарядить, оживить, настроить и сплотить группу. / Михаил Кипнис. – М.: АСТ; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 317 с.
9. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселева. - СПб.: Изд-во «Речь», 2007. – 160 с.
10. Копытин А. И. Арт-терапия – новые горизонты /А. И. Копытина. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2017. – 336 с.
11. Лютова Е. К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми/. Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – М.: Генезис, 2005. – 144 с.
12. Петрановская Л. П. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка / Л. П. Петрановская. – М.: АСТ, 2014 – 300 с.
13. Печора К. Л. Развитие и воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Актуальные проблемы и их решение в условиях ДОУ и семьи. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2006. — 96 с.
14. Смирнова О. Е. Воспитание малыша в семье от рождения до трех лет: Советы психолога / Е. О. Смирнова. – М.: АРКТИ М.: АРКТИ, 2004. – 160 с.
15. Стребелева Е. А, Мишина Г. А. Игры и занятия с детьми раннего возраста с психофизическими нарушениями: Методическое пособие. – М.: Издательство «Экзамен», 2006. – 160 с.
16. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155).

17. Об образовании в Российской Федерации: ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

18. Филоненко Е. Н. Воспитание ребенка от 1 года до 3 лет. Перегрузка [Текст]/ Е. Н. Филоненко. – М.: Феникс, 2019г. – 286 с.

19. Шевцова, Е. Е. Развитие речи ребенка от одного года до семи лет [Текст] / Е. Е. Шевцова. – М.: В. Секачев, 2007. – 96 с.

*Приложение 1*

## **Детско-родительский практикум «Рисуем вместе»**

### **Занятие 4**

**Цель:** сформировать у родителей представление о занятиях с ребенком рисованием, развитием мелкой моторики, восприятия, внимания в домашних условиях.

#### *1. Упражнение «Цветное настроение»*

*Цель:* развить способности осознавать и вербализировать свое состояние.

#### *Инструкция:*

Родители, подумав некоторое время, говорят какого они цвета и какого цвета их ребенок. При этом речь идет не о цвете одежды, а об отражении в цвете состояния. Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета. (возможно проведение данного упражнения с цветовыми картами).

#### *2. Шеринг: как я рисую дома с ребенком?*

Какие виды творчества нравятся моему ребенку?

#### *3. Теоретическая часть*

Посмотрите, как рисуют дети! Самозабвенно. С удовольствием. С интересом. Фантазируют. Погружаются в мир приключений и сказок. Они рисуют не для того, чтобы было красиво или похоже, они рисуют, потому что это невероятно интересно и захватывающе.

С точки зрения взрослого этот рисунок может быть совсем не красивым, а для ребенка он может обладать невероятной ценностью! Потому что этот рисунок отражает путешествие в мир его впечатлений, переживаний, отношений, в его внутренний мир.

Когда ребенок рисует, он растет и развивается, осмысляет и отдыхает, происходит отреагирование его не выраженных чувств и эмоций.

Поговорите с ребенком о его рисунках, и вы узнаете много нового, вы увидите этот мир его глазами. Самое главное не критикуйте, не давайте оценок из разряда «похоже – не похоже», «ровно – не ровно», «получилось – не получилось». Если ваш ребенок счастлив, доволен и гордится своим рисунком, значит точно все получилось именно так, как надо! Радуйтесь вместе с ним!

Детское рисование, это не только способ развития и обучения. У домашнего детского рисования есть огромный потенциал поддержания личностного благополучия вашего ребенка, формирования положительной самооценки, потенциал для формирования фундамента взаимопонимания и прочных детско-родительских отношений с вашим малышом.

Родители чаще всего не считают детское рисование важным, оно теряется в кругу других забот. И уж тем более родители недооценивают ресурс совместного рисования с детьми.

Дискуссия «Для чего ребенку важно рисовать?»

- чтобы присваивать себе вновь появляющиеся знания о мире
- чтобы чувствовать радость и удовольствие от творчества
- чтобы понимать и чувствовать, что он есть (если есть следы моего творчества, то и Я есть)
- чтобы развивать мелкую моторику и координацию движений
- чтобы освобождаться от страхов и травмирующих переживаний
- чтобы ощущать свою принадлежность к семье и к миру

Мозговой штурм «О чем могут рассказать детские рисунки, если взрослые присмотрятся к ним более внимательно?»

- что ребенок знает об окружающем мире, о человеке
- как ребенок воспринимает свою семью и себя в ней
- какие эмоции овладевают ребенком, что его волнует
- о чем он мечтает
- чего он боится
- каков его уровень притязаний, важен ли ребенку результат

Обсуждение с родителями:

1. Что дает ребенку рисование?

Как вы думаете, а зачем древний человек рисовал свои наскальные рисунки?

Рисование – это отражение важных процессов психологического мира человека. Наверное, с древним происходило тоже самое, что происходит сейчас с нашими детьми.

2. Что происходит с ребенком, когда он рисует?

Он осмысляет этот мир и свое место в нем, он так встраивает его в свое представление - когнитивное пространство. Развивается его мышление.

Он заново проживает свой опыт. Он включает свои впечатления, чувства, эмоции и встраивает их в свое понимание отношений и взаимоотношений с людьми и окружающим миром. И таким образом он справляется с ними.

3. Что в итоге получает ребенок?

Он получает пользу для саморегуляции, самооценки, своего психологического благополучия. В целом можно говорить, что рисование гармонизирует его эмоциональное состояние, личность.

*Однако не любое рисование дает такой эффект. Неверное поведение и реакции взрослого могут перечеркнуть положительные эффекты от рисования или даже причинить вред психологическому миру ребенка.*

Практика рисования:

Оборудование: большой лист бумаги, акварель, гуашь, мелки, карандаши, пастель и другие материалы.

Участникам предлагается порисовать на общем листе бумаги, попробовать различные материалы.

После рисования участники презентуют свою работу, проговаривают какие чувства они испытывали в процессе рисования, что понравилось, что было сложно.

### **Как создать дома для вашего ребенка условия для психологического рисования?**

Основные правила:

1. Не мешать и не вмешиваться в содержание и способы рисования. Даже если вам кажется, что это неправильно, некрасиво и бессмысленно. Дайте ребенку нарисовать что он хочет и как он хочет. Это важно.

2. Не бойтесь, что ребенок испачкается. Краска отмывается. Пусть он чувствует себя свободно. Выберите в доме «безопасное» место, которое потом вам будет легко отмыть от следов творческого самовыражения.

3. Предоставьте ему разные художественные материалы. Важно, чтобы у ребенка был выбор. Это важно, потому что они связаны и являются отражением разных психологических процессов, которые происходят с ребенком.

Рекомендую такой список:

Бумага – альбомы и отдельные листы разных форматов. От маленьких до очень больших. От блокнота до листа ватмана.

Гуашь. Выберите набор, в котором более 12 цветов.

Кисти. Выберите разные. Мягкие, жесткие. Размеры от тонких до самых толстых.

Мелки. Восковые, сухая пастель и масляная пастель. Выбирайте наборы, в которых их больше 12.

Карандаши. Я очень рекомендую приобрести акварельные.

Пластилин. Им тоже можно рисовать. Выберите тот, где много цветов.

Акварельные краски. Минимум 18 цветов. У меня в наборе есть перламутровые оттенки - они волшебные.

Фломастеры. Минимум 24 цвета. Просите продавцов посоветовать лучшее качество. Мой набор служит больше 3 лет.

Рекомендую купить уголь для рисования, который крошится, растирается, размазывается. Детям это может очень понравиться.

### **Занятие 5.**

#### **Общение со взрослыми и сверстниками**

(данное занятие может быть разделено на две встречи)

**Цель:** сформировать у родителей представление о развитии навыков общения у детей в раннем возрасте

*1. Упражнение «Если бы я была ребенком»*

*Цель:* развитие доверительных отношений.

*Инструкция:*

Родителям предлагается пофантазировать: что было бы, если бы они на миг стали детьми – дочками и сыночками. Участники передают игрушку в произвольном порядке и проговаривают предложение: «Если бы я была дочкой...». Каждый участник может задать вопрос говорящему, при необходимости. На данный вопрос ответ должен быть очень коротким.

## *2. Теоретический блок «Общение со взрослым»*

Период раннего детства является достаточно противоречивым. Ребенок испытывает как привязанность к взрослому, так и чувство легкого раздражения к нему, одновременно стремится к самостоятельности и хочет ощущать зависимость от взрослого.

В этот период формируется ранняя детская привязанность. Считается, что для полноценного развития малыша необходимо тесное взаимодействие с одним человеком, обычно с матерью. Если эти отношения носят эмоционально положительный характер, то у ребенка формируется ранняя детская привязанность. Она является необходимым условием полноценного развития ребенка и играет неопределимую роль в формировании детской личности. Дети более умело обращались с игрушками и более свободно общались со сверстниками, чем другие малыши. В период обучения в начальной школе дети с высокой степенью привязанности проявляли упорство в учебе и более эффективно взаимодействовали с одноклассниками. Эти дети отличались более высоким уровнем развития познавательных процессов и проявляли больший интерес к самостоятельной исследовательской деятельности.

Формы общения:

– ситуативно-личностное общение. Оно характерно и для младенцев, и для детей раннего возраста. Это, как правило, сиюминутное взаимодействие ребенка и взрослого. Ребенок нуждается прежде всего в эмоциональном контакте;

– ситуативно-деловое общение. Эта форма общения возникает только в раннем возрасте. У ребенка возникает потребность в сотрудничестве. Малыш осваивает пространство, знакомится с новыми предметами, и взрослый помогает ему в этом, показывая, как можно действовать с игрушками, предметами быта. Ребенок живет не вместе со взрослым, а через взрослого, с его помощью.

Если ребенку уделяют мало внимания в плане общения с ним, он может резко отставать от сверстников в развитии речи. А если взрослые пытаются предвосхитить любой запрос малыша, выполнить любую его просьбу, выраженную невербально, ребенок также не будет стремиться к овладению навыками речевого взаимодействия.

Строя свои отношения с ребенком раннего возраста, взрослому необходимо знать некоторые возрастные особенности детей. Так, ребенок второго года жизни лучше понимает инструкции, побуждающие его к действию, чем содержащие запреты, поэтому слово «нельзя» часто остается без внимания малыша. На третьем году жизни ребенок начинает понимать указания взрослых и старается регулировать свое поведение в соответствии с ними. В этот период речь взрослого особенно привлекает внимание малыша. Дети с удовольствием слушают все, о чем говорят старшие между собой, кроме того, они увлекаются сказками или стихами, которые читают им взрослые. Таким образом, физическое, когнитивное и эмоциональное развитие ребенка во многом зависит от характера взаимодействия взрослого с малышом.

### *3. Упражнение «Давать и получать»*

*Цель:* развитие эмпатии участников тренинга.

*Содержание.* Группа разбивается на пары. Тренер предлагает всем участникам настроиться на доброе чувство, «расположение», которое так необходимо при взаимодействии с детьми любого возраста. Затем участники садятся напротив друг друга так, чтобы соприкоснуться коленями, и закрывают глаза.

Тренер снова просит подумать о чувстве расположения и представить, в какой части тела оно может находиться. Как оно может выглядеть? Какого оно цвета? Затем он просит каждого участника представить, что тот берет – это расположение и передает его своему партнеру, а от партнера взамен получает тоже расположение.

«Теперь сделайте глубокий вдох, пошевелите руками и ногами, откройте глаза и посмотрите друг на друга. Можно поблагодарить своего партнера».

Обсуждение Тренер задает вопросы о том, что чувствовали участники группы, удалось ли им передать и получить расположение.

Как маленький ребенок может почувствовать наше расположение?

Всегда ли в общении с детьми расположение, которое мы передаем, возвращается к нам назад?

### *4. Упражнение «Трудности взаимодействия с детьми раннего возраста»*

*Цель.* Выделить главные трудности взаимодействия с детьми раннего возраста, обобщить опыт участников тренинга.

Данное упражнение проводится в три этапа.

1-й ЭТАП. Упражнение проводится в подгруппах, каждая из которых в течение 10 минут методом мозгового штурма составляет перечень проблем, с которыми сталкиваются взрослые, общаясь с детьми раннего возраста. Затем каждая подгруппа зачитывает свой список, и в результате группового обсуждения на блокноте (доске) появляется общий перечень трудностей, на которых участники заострили внимание.

2-й ЭТАП. Подгруппам выдается по 10 стикеров, каждый из которых имеет «стоимость» – 1 балл. Затем посредством обсуждения (10 минут) члены подгруппы определяют уровень сложности каждой проблемы, зафиксированной в общем списке на блокноте. Чем более трудной они считают какую-либо проблему, тем большее количество баллов они ей присваивают.

Затем каждая команда приклеивает стикеры на блокноте рядом с указанными проблемами. Тренер подсчитывает количество баллов, присвоенных каждой проблеме, и выделяет 4 проблемы, получившие наибольшее количество баллов.

3-й ЭТАП. Каждая подгруппа получает задание: описать основные направления и определенные методы работы, способствующие решению одной из четырех самых актуальных проблем взаимодействия с детьми раннего возраста. Затем представители каждой команды сообщают результаты подгрупповой работы, зачитывая свои рекомендации. На заключительном этапе выполнения упражнения проводится групповое обсуждение предложенных методов и приемов работы. Результатом групповой работы может стать

сводная таблица (схема) «рецептов», предложенных участниками тренинга по всем четырем проблемам.

*5. Теоретический блок «Общение со сверстниками».*

Потребность в общении со сверстниками возникает у ребенка с полутора лет. Четыре основные категории.

1. Отношение к сверстнику как к «интересному объекту». Ребенок рассматривает сверстника, его одежду, лицо, подходит близко к нему. Такие действия проявляются и по отношению к другим детям, и ко взрослым, и даже к неодушевленным предметам.

2. Действия со сверстником как с игрушкой. Причем эти действия отличаются бесцеремонностью. При этом сопротивление «игрушки» вовсе не интересует малыша, ребенок может схватить ровесника за волосы, потрогать за нос, похлопать по лицу. Эта форма взаимодействия уже не встречается в общении со взрослыми.

3. Наблюдение за другими детьми и подражание им. К этой категории действий (характерных как для общения с детьми, так и со взрослыми) относятся взгляд глаза в глаза, улыбки, вербальные формы общения.

4. Эмоционально окрашенные действия, характерные только для взаимодействия детей друг с другом. Эта категория действий является специфической для детского общения и, как правило, не используется при контактах «взрослый – ребенок». Малыши прыгают вместе, хохочут, подражая друг другу, падают на пол и кривляются. Причем к этой категории относятся и негативные действия: дети пугают друг друга, дерутся, ссорятся.

После 1,5 лет поведение ребенка становится не таким бесцеремонным. С 1,5 лет дети начинают бояться незнакомых детей. К 2–2,5 годам эта тревога при встрече других детей проходит. Совместные действия между детьми второго года жизни еще не носят постоянного характера, они возникают спонтанно и быстро затухают, так как дети еще не умеют договариваться друг с другом и учитывать обоюдные интересы. Очень часто конфликты возникают из-за игрушки. Но тем не менее интерес к сверстнику постепенно растет.

В общении с ровесниками как с неодушевленным предметом идут на убыль, бурно нарастает доля инициативных актов, рассчитанных на то, чтобы заинтересовать собой сверстника, одновременно обостряется и чувствительность малышей к отношению сверстников.

К концу второго года жизни дети уже вступают в совместную игровую деятельность, которая доставляет им большое удовольствие. Следует заметить, что игрушки и предметы, находящиеся рядом с общающимися детьми, отвлекают их от общения и снижают эффективность взаимодействия друг с другом.

На третьем году общение между детьми активизируется. Особенность этого общения – «яркая эмоциональная окрашенность», «особая раскованность, непосредственность». Большинство совместных игр основано на стремлении детей подражать друг другу.

Несмотря на то, что дети раннего возраста нуждаются в контактах со сверстниками, им все еще нужна помощь взрослого в установлении



и поддержании контактов и в разрешении возникающих конфликтов. Однако присутствие взрослого при установлении контакта между детьми может отвлекать малышей от непосредственного взаимодействия друг с другом, так как в этом случае дети будут стараться любыми путями обратить внимание взрослого на себя.

*б. Упражнение: «Подпрыгни, пожалуйста»*

*Цель:* развитие внимания, снятие напряжения.

*Инструкция:*

Ведущий сообщает участникам, что он будет просить их выполнять некоторые команды, а участники будут выполнять их только в том случае если ведущий попросит их об этом вежливо и скажет: «Пожалуйста». Если ведущий забудет сказать «волшебное слово», команду выполнять не надо.

Итоговое обсуждение новой информации:

- Что было полезно
- Что буду применять с ребенком дома?
- Что непонятно..., требует дальнейших пояснений.

**РАЗДЕЛ 5.**  
**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ, КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ,**  
**РАЗВИВАЮЩИЕ, ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ ПСИХОЛОГО-**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ**  
**ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ**  
**ОРГАНИЗАЦИЙ (В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ**  
**ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ), ИХ РОДИТЕЛЕЙ**  
**(ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) И ПЕДАГОГОВ**

**Программа психолого-педагогической коррекции**  
**синдрома профессионального выгорания педагогического персонала**  
**образовательного учреждения**

*Ишимова Е. В.,*  
*педагог-психолог*  
*МБДОУ «ДС№ 337 г. Челябинска»*

**1. Вид программы, описание проблемной ситуации, на которую она направлена**

Представленная на конкурс психолого-педагогическая программа сопровождения педагогов дошкольной организации является профилактической и коррекционно-развивающей.

Внимание к теме синдрома профессионального выгорания как проблеме социального характера обусловлено мощным негативным воздействием на профессиональную деятельность и особенности поведения специалистов, работающих с людьми. Последствия выгорания педагогов оказывают влияние на всех участников образовательного процесса.

Синдром профессионального выгорания – состояние, которое развивается при хроническом переутомлении и приводит к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов педагога, утрата профессионального мастерства. Выражается в комплексе разнообразных психологических проблем, которые появляются у специалиста в его профессиональной деятельности из-за чрезмерной профессиональной нагрузки и утрате мотивации к деятельности. Безразличие к людям и окружающей жизни, обезличивание, душевная черствость характеризуют крайнюю форму развития синдрома выгорания.

Данный феномен имеет три составляющие: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редуцирование профессиональных достижений. Именно эмоциональное истощение приводит к потере жизненной энергии и развитию синдрома выгорания педагогов. Профессиональное выгорание наступает постепенно, его развитие может занимать несколько лет. Выделяют три стадии синдрома выгорания. Первая стадия синдрома выгорания часто не осознается специалистом, переставшим вдруг ярко воспринимать происходящую вокруг реальность. Педагог часто наблюдает следующее состояние: вроде бы все хорошо, но какая-то пустота в душе, скука. Вторая стадия характеризуется пренебрежительным отношением специалиста к определенным коллегам,

воспитанникам и их родителям. Затем неприязнь выражается в присутствии коллег и других участников образовательного процесса. На последней стадии формирования синдрома у педагога наступает равнодушие и безразличие к окружающей жизни и людям. Педагог выполняет профессиональные обязанности без интереса, без инициативы и старается переложить ответственность на других.

Возникает проблема: от психологического здоровья и эмоциональной устойчивости педагогов, их компетентности в общении зависит качество профессиональной деятельности, а значит, эмоциональное благополучие воспитанников и их развитие. Противоречие в том, что в заботе о детях увеличиваются требования к профессионализму педагога, что приводит его к профессиональному выгоранию. Несмотря на достаточно глубоко изученный и широко раскрытый в науке вопрос синдрома выгорания и доступность различных технологий и разработанных тренингов, воспитатели ДОО не пользуются ими в реальной жизни и профессиональное выгорание присутствует в коллективе – еще одно противоречие.

Педагоги образовательных организаций нуждаются в психологической поддержке, обучении качествам и навыкам сохранения эмоциональных резервов в организме и снятия эмоционального напряжения. Наиболее качественной реализации профессиональной деятельности способствует профилактика и коррекция синдрома выгорания педагогического персонала ДОО, невозможная без их профессионального и личностного роста – именно на это направлена представленная на конкурс программа.

## **2. Аннотация программы**

В современном атомарном обществе, нацеленном на ускорение развития личности современных детей, их эмоциональное благополучие, умение быстро адаптироваться к различным информационно-техническим средствам требует от педагога наличие профессионализма и психологических компетенций. С другой стороны, взгляд на педагога, как на человека, не имеющего права сделать ошибку, затрудняет профессиональный и личностный рост. Публичный характер деятельности, высокая степень психофизиологического напряжения [12], психоэмоциональное перенапряжение при ежедневном общении с людьми разного возраста и жизненными ценностями, введение инклюзивного образования в ДОО приводит педагога к высоким эмоциональным и психическим нагрузкам. Такие требования к профессионализму личности педагога на фоне социально-экономической нестабильности общества при низкой стрессоустойчивости самого педагога необходимость приспособиться к изменяющимся условиям и качественно выполнять профессиональную и социальные роли приводят к развитию синдрома профессионального выгорания.

Научный интерес к этой теме возник еще в 70-х годах прошлого века, и американские психологи Кристина Маслач и Сьюзан Джексон классифицировали и привели в систему обобщенные описания синдрома профессионального выгорания, как эмоционального опустошения, и разработали опросник для его количественной оценки [2]. В настоящее время данный вопрос широко

раскрывается в научной литературе. Д. Гринберг характеризует феномен синдрома профессионального выгорания эмоциональным, физическим и когнитивным истощением и дает описание симптомов его выражения: утратой чувства юмора, частыми заболеваниями, снижением продуктивности профессиональной деятельности, низким уровнем самооценки и др. В настоящее время выявлено более ста таких симптомов, например, упаднические настроения – до отчаяния, сильные чувства вины, раздражительность и агрессия, психосоматические заболевания, нарушения сна, отрицательное отношение к себе, людям и своей работе, цинизм, формирование зависимости, в том числе, алкогольной.

Синдром профессионального выгорания состоит из трех стадий и развивается постепенно, часто незаметно для самого человека. Работая с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс, поглощаясь работой, отказываясь от других потребностей, педагог получает эмоциональное истощение, приводящее к профессиональному выгоранию. В группу риска попадают педагоги старше тридцати пяти лет, с увеличением стажа работы они испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание». Последствия синдрома: переживание депрессий, ощущения собственной несостоятельности, утрата смысла жизни, игнорирование профессиональных достижений, недооценка компетентности, что несомненно отражается на качестве профессиональной деятельности.

**Одной из значимых задач программы психолого-педагогической коррекции синдрома профессионального выгорания становится** обучение педагогов на практике способам саморегуляции, мотивация педагогов в их использовании для предупреждения последствий выгорания. Необходимо формировать социально-психологическую, коммуникативную компетенции педагога, чтобы воздержаться от бесполезного соперничества, управлять своими эмоциями, уметь передавать их, рассказывать о своих чувствах, переживаниях, т. к. при таком общении значительно снижается вероятность эмоционального истощения [1], чему способствуют специально подобранные упражнения, социально-психологические игры и театральные этюды.

Занятия проходят с использованием интерактивных технологий, опирающихся на принципы взаимодействия и обратной связи, активность участников, на групповой опыт. Применяются: элементы сказкотерапии, телесно-ориентированной терапии, аутогенной тренировки и мышечной релаксации, «микрофон» и др.

Учитывая творческие качества профессии и необходимость обращения к личным ресурсам педагогов, большое значение в данной работе выделено техникам арт-терапии как ресурсного способа терапевтического взаимодействия, находящегося вне сферы повседневной жизни клиента, а значит, расширяющего человеческий опыт. Используются такие методы, как куклотерапия, правополушарное рисование, изо-терапия, нейрографика, мандалотерапия, рисование песком, музыкотерапия.

В целях психолого-педагогической коррекции синдрома профессионального выгорания по заявке руководителя ДООУ программа рассчитана

на 6 месяцев – 26 занятий по 1 академическому часу в неделю. Для профилактики профессионального выгорания занятия проводятся 2 раза в месяц в течение учебного года. Используется групповая форма работы в виде арт-встреч, мастер-классов, мини-тренингов, при необходимости назначаются индивидуальные встречи для всего педагогического персонала ДОО, включая специалистов и руководителей.

Практическая актуальность состоит в доступности реализации программы психолого-педагогической коррекции синдрома профессионального выгорания педагогического персонала ДОО практикующим психологам образовательных организаций для коррекции эмоциональной сферы педагогов и профилактики профессионального выгорания.

**Апробация программы** проводилась на базе МБДОУ ДС № 337 г. Челябинска в 2021, принимали участие 16 человек педагогического персонала. Общий уровень синдрома профессионального выгорания педагогов на начальном этапе реализации программы средний со значением 66,1 (индекс синдрома выгорания  $r=0,3$ ), при высоком уровне показателя эмоционального истощения у 75 % участников, снизился после реализации мероприятий программы до 46,1 ( $r=0,3$ ), высокий уровень показателя эмоционального истощения снизился до 25 % педагогов.

Анализ результатов показал, что при сохранившемся общем среднем уровне профессионального выгорания значение его снизилось, а также снизились показатели отдельно по шкалам. Уровень эмоционального истощения у данной группы педагогов уже не так ярко выражен, а проявления профессиональной деформации, эмоциональной отстраненности сохранились только у 2 (12 %) педагогов.

В результате в педагогическом коллективе улучшилась эмоциональная атмосфера и участились ситуации взаимовыручки, замечается приподнятое настроение во время общих собраний, выступать на которых стало значительно легче. Некоторые воспитатели раскрыли способности к творчеству, у них достаточно повысился уровень самооценки и общий жизненный тонус, многие техники используют в работе с детьми. Отмечается снижение конфликтности с родителями воспитанников. Воспитатели овладели приемами самопомощи и напоминают друг другу о них при необходимости. Кроме того, многие педагоги отмечают, что им стало легче справляться с жизненными трудностями. Молодые специалисты стали чаще получать профессиональную помощь стажистов в решении педагогических задач. Участие педагогов и воспитанников в городских и всероссийских конкурсах отражается на статусе детского сада.

Качественный анализ полученных результатов диагностики показал различия в уровне профессионального выгорания педагогов до и после реализации программы, таким образом подтверждена эффективность реализованной программы психолого-педагогической коррекции синдрома профессионального выгорания.

### **3. Описание целей и задач программы**

*Цель программы:* психолого-педагогическая коррекция синдрома профессионального выгорания педагогического персонала ДОО.

*Задачи программы:*

- способствовать созданию благоприятного психологического климата и формированию у педагогов позитивного отношения к себе, к участникам образовательного процесса, к жизни в целом;
- способствовать повышению уровня знаний педагогов о синдроме профессионального выгорания, его признаках, проявлениях и способах профилактики;
- повышать психологическую компетентность педагогического состава, развивая коммуникативные качества;
- обучать педагогов способам самоконтроля и саморегуляции, прививать навык использования приемов в повседневной жизни;
- мотивировать педагогов к профессиональным достижениям.

### **4. Описание участников программы**

К педагогическому персоналу образовательного учреждения относятся все сотрудники, которые участвуют в образовательном процессе, в том числе члены администрации образовательного учреждения. В данной работе мы договоримся под понятием «педагог» иметь в виду не только учителей, воспитателей, но и специалистов учреждения (физ-инструктор, дефектолог, логопед, хореограф, педагог-психолог, социальный педагог) и руководителей образовательных учреждений (директоров ОУ, заместителей директоров, заведующих ДОУ, методистов).

### **5. Научно-методические и нормативно-правовые основания программы**

Теоретическую и методологическую базу исследования проблемы синдрома профессионального выгорания педагогического персонала образовательных организаций составили труды отечественных авторов: В. В. Бойко, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, Е. М. Синюковой, Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, А. И. Копытина, Т. Г. Неретиной, В. Носенко и др.

Профессиональная деятельность, связанная со сферой «человек-человек» включает эмоциональное напряжение и сопутствует с чрезмерной тратой психической энергии. Как следствие, отмечается психическая утомляемость и эмоциональное истощение, выражающиеся в отсутствии веры в свои силы и способности, излишней тревожности, раздражительности, агрессивности, бессоннице, семейных проблемах.

В самом начале исследований к профессиям, имеющим больший риск профессионального выгорания, относились область медицины и сфера благотворительности. В 1982 г. психолог Р. Шваб увеличил эту категорию риска подверженности выгоранию, в том числе за счет педагогов. К. Маслач, объясняет это тем, «всех их объединяет близкий контакт с людьми, который с эмоциональной точки зрения часто очень трудно поддерживать продолжительное время».

В 1981 г. психолог А. Морроу представил выразительный образ, который воспроизводит эмоциональное состояние человека, имеющего

профессиональное выгорание, – «запах горящей психологической проводки». Эмоциональное выгорание происходит в следствии накапливания негативных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Определения, раскрывающие это понятие, различаются на «эмоциональное», связанное, прежде всего, со сферой эмоций и чувств, и «профессиональное», что указывает на его связь с профессиональной деятельностью:

– эмоциональное выгорание определяется, как сложный психофизиологический феномен эмоционального, умственного и физического истощения, возникающего из-за продолжительной эмоциональной нагрузки, развивающейся на трех уровнях – индивидуальном, межличностном и организационном (В. Е. Орел) [11].

– «синдром профессионального выгорания» как совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей работы (профессии), личных достижений и субъектов делового общения (Н. Е. Водопьянова) [3].

– синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека (В. В. Кожевникова, Н. Г. Осухова);

– плата за сочувствие (К. Маслач).

Модель синдрома эмоционального выгорания, представленная К. Маслач и С. Джексон, трехкомпонентная. Различают следующие компоненты:

– эмоциональное истощение – чувство опустошенности, усталости, вызванное работой, перенапряжения, истощенности;

– деперсонализация – чувство равнодушия и негативного отношения к людям, цинизм по отношению к профессиональной деятельности;

– редукция профессиональных достижений – обесценивание своих успехов и профессиональных компетенций, неудовлетворенность, ощущение неуспешности.

Согласно трудовому законодательству, основная функция педагога ДОО заключается в осуществлении воспитательно-образовательной деятельности. Педагог реализует во взаимодействии с детьми основную образовательную программу ДОО, проводит педагогический мониторинг, осуществляет присмотр и уход за детьми, взаимодействие с родителями воспитанников.

Особенность педагогической профессии заключается в наполненности стрессовыми факторами, накопление которых приводит к формированию синдрома профессионального выгорания, стрессовые факторы являются движущей силой, влияющие на его развитие. В. В. Бойко классифицировал все факторы, образовав две группы: внешние и внутренние.

Исследования показывают зависимость педагогов группы риска от возрастных и временных (стаж) показателей. Больше подвержен выгоранию педагогический персонал, рабочий стаж которых от 5 до 7 лет и в период от 7 до 10 лет. Критические сроки работы: 1-й (часто связано с подавлением инициативы), 3, 5 и 10 годы. От 15 лет стажа проявления состояний эмоционального выгорания увеличивается до 22 %.

Последствия профессионального выгорания отдельных педагогов вызывают эмоциональный и психический дискомфорт всего коллектива образовательного учреждения или группы педагогов и однозначно снижают качество образовательной деятельности и влияют на здоровье воспитанников.

Сохранить психологическую устойчивость для противостояния выгоранию способны педагоги с достаточно высоким уровнем профессиональной компетентности. Социально-психологическая компетентность, по мнению А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского, – это «способность индивида эффективно взаимодействовать с окружающими людьми в системе межличностных отношений [13]. Социально-психологическая компетентность определяется следующими критериями:

- видение социально-психологической ситуации в своей работе, умение определить и адекватно сформулировать, выбрать адекватное ситуации решение;
- умении определять эмоциональные состояния и механизмы их возникновения;
- владение приемами саморегуляции;
- способность определять свое психологическое состояние и действия при определенных навыках самоконтроля;
- умение адекватно оценить психическое состояние другого человека и подобрать самый лучший способ контактирования с ним;
- развитая эмпатия: определить и понять действия аппонента, способность поставить себя на его место.

Социально-психологическая компетентность формируется только в ситуации непосредственного общения при условии овладения педагогом правилами общения. Деятельность педагога-психолога по вопросам коррекции синдрома профессионального выгорания педагогов заключается в проведении профилактических и коррекционных мероприятиях с педагогическим персоналом. Под психологической коррекцией понимается система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии и/или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия (А. А. Осипова)[10].

*Основные направления психолого-педагогической коррекции* синдрома профессионального выгорания педагогического персонала образовательного учреждения: оптимизация организационных условий педагогической деятельности и включенность (актуализация) ресурсов личности педагогического персонала, обучение новым формам взаимодействия с участниками образовательных отношений. Последнее непосредственно относится к профессиональной деятельности педагога-психолога образовательной организации и осуществляется на двух уровнях:

- *просветительское*: осведомление педагогического персонала о признаках, причинах и последствиях профессионального выгорания. Педагоги овладеют приемами самопомощи для укрепления своего психологического здоровья и трудоспособности.



– *коррекционное*: оказание профессиональной помощи в решении проблем, актуализация ресурсов личности педагогического персонала, овладение способами саморегуляции, формирование социально-коммуникативной компетенции.

Психолого-педагогическая коррекция синдрома профессионального выгорания активно реализуется в форме различных коррекционных программ и социально-психологических тренингов. По мнению Л. А. Петровской, положившей в России начало этой теории и практики, в понятие «социально-психологический тренинг» вкладывается средство психологического воздействия, которое направлено на развитие знаний, умений, социальных установок и опыта в области межличностного общения [6]. Целью программ является создание определенных изменений социальных, психологических, коммуникативных и других качеств участников. Результат - повышение профессиональной компетентности педагогов, их профессиональный рост.

Для проведения профилактики и психолого-педагогической коррекции синдрома профессионального выгорания в ДОО нами взята за основу пятиступенчатая модель, которая представлена далее и вполне соответствует цели и поставленным задачам.

Психокоррекция и профилактика профессионального выгорания у педагогов актуальна в сфере ресурсных стратегий воздействия на кризисные состояния именно средствами арт-терапии, более мягко и экологично способствующей восстановлению ресурсов, активации жизненной энергии, раскрытию творческой деятельности. В данной работе арт-терапия рассматривается в терапевтическом и коррекционном воздействии искусства на человека и проявляется в реконструировании психотравмирующих ситуаций через творческую деятельность, отреагировании и вытеснении переживаний травмы в продукт – во вне, а также создание новых позитивных переживаний. Под арт-терапией понимается совокупность видов искусства в процессе психокоррекции и сам метод или комплекс методик [7]. Н. Сакович, Е. Медведева, Е. Тараринова и др. выделяют базовые функции арт-терапии:

– катарсическая (освобождающая от негативных состояний, очищающая от отрицательных эмоций);

– регулятивная (снимающая накопленное напряжение, регулирующая психосоматические процессы, формирующая положительный эмоциональный фон);

– коммуникативно-рефлексивная (коррекция нарушений контактов с другими людьми и формирование адекватной самооценки и иных моделей общения с людьми).

При этом работа с арт-терапией не требует от участников владения художественными способностями [15]. Телесно-ориентированные техники арт-терапии очень важны для тех, кто «не чувствует» свое тело, по утверждению А. И. Копытина. В творческом процессе более тесную, положительную связь с телом помогут прочувствовать техники контролируемого дыхания [5]. Знание и умение применить телесно-ориентированные техники даст педагогам возможность при необходимости самостоятельно снимать некоторые симптомы нарушения эмоциональной сферы.

## Нормативно-правовые основания программы:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
- ФГОС дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155).
- Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утверждённые приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации (от 18.10. 2013 г. № 544 и от 24.07.2015 № 514н).
- «Концепция развития психологической службы в системе образования в 10 Российской Федерации на период до 2025 года» (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017).
- Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России.

## 6. Структура и содержание программы

Продолжительность программы 6 месяцев: по 1 академическому часу в неделю.

Структура программы образно разделена на три составляющие:

- Блок 1 охватывает занятия или какую-либо часть занятия, цель которых развитие психологической и коммуникативной компетентности участников;
- Блок 2 составляют упражнения на развитие навыков саморегуляции, активации личности и являются частью многих занятий;
- Блок 3 включает творческие занятия с техниками арт-терапии.

Структура арт-терапевтических занятий:

1. Вводная часть – «разогрев»: шеринг (вербализация чувств в начале занятия), обсуждение прожитых за неделю чувств от встреч, событий, изменений психологического состояния, упражнения-разминки, настраивающие на работу.

2. Основная часть – действие: упражнения на выработку практических навыков, информирование.

3. Заключительная часть – обмен чувствами и рефлексивный анализ: шеринг (вербализация чувств в конце занятия), рефлексия. Заполнение дневника.

## Тематический план

№	Содержание	Материалы	Общее врем/мин
1	<b>Упражнение «Бейдж»</b> <b>Упражнение «Соглашение»</b> Цель: выработка правил групповой работы. <b>Упражнение «Образ моего Я»</b> Цель: диагностика психосостояния через куклотерапию. <b>Упражнение «Наши ожидания»</b> Цель: выявить и сопоставить ожидания участников. <b>Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	Доска или лист ватмана пластилин, доска для пластилина, стеки «микрофон»	70

№	Содержание	Материалы	Общее врем/мин
2	<p><b>Упражнение-приветствие</b>  <b>Упражнение «Минутка смеха»</b>  Цель: высвобождение негативной энергии для обеспечения более продуктивной работы в группе в качестве психоразрядки.</p> <p><b>Упражнение «Имя-качество»</b>  Цель: способствовать личностному раскрытию и самопознанию участников, настроить их на предстоящую совместную работу.</p> <p><b>Упражнение «Рисование мандалы»</b>  Цель: способствовать расслаблению, снятию стресса и развитию концентрации внимания.</p> <p><b>Упражнение «Интервью»</b>  Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>Мяч  бумажная тарелочка,  гуашь, ватные палочки, вода,  медитативная музыка.  «микрофон»</p>	65
3	<p><b>Упражнение-приветствие</b>  <b>Упражнение «Внимание! Говорит и показывает...!»</b> Цель: способствование быстрой мобилизации психических процессов: внимания, памяти, лингвистического мышления, речи.</p> <p><b>Упражнение «Луг-лес-река-луг»</b>  <b>Упражнение "Полное дыхание"</b>  <b>Упражнение «Интервью»</b>  Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>«микрофон»  альбом  музыкотерапии,  лист А4,  карандаши,  мелки</p>	65
4	<p><b>Упражнение-приветствие</b>  <b>Упражнение «Мое имя»</b> Цель: рефлексия состояний, вызываемых ассоциациями, связанными с формами имени, людьми, его произносившими, ситуациями, ресурсными и психотравмирующими.</p> <p><b>Беседа-обсуждение «Познавательные психические процессы»</b>  Цель: дополнить знания педагогов о познавательных психических процессах.</p> <p><b>Игра «Говори, говори, да не заговаривайся»</b> Цель: развитие основных свойств внимания, вербальной памяти, речи и подведение участников к осознанию того факта, что информация искажается в процессе ее передачи через третьи лица.</p> <p><b>Упражнение на дыхание</b>  <b>Упражнение «Интервью»</b>  Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>«микрофон»</p>	80
5	<p><b>Упражнение-приветствие</b>  <b>Упражнение «Вверх по радуге»</b>  <b>Арт-сессия: «Картина Мира»</b>  <b>Упражнение «Звуковая гимнастика»</b> Цель: знакомство с техникой, укрепление духа и тела.</p> <p><b>Упражнение «Интервью»</b>  Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>Ватман или листы А3,  различная изобразительная средства  «микрофон»</p>	70
6	<p><b>Упражнение-приветствие</b>  <b>Упражнение «Я тебе желаю»</b>  Цель: ориентирование участников на получение в процессе совместной работы как индивидуальной</p>	<p>Листы А6,  коробка,  «микрофон»</p>	70

№	Содержание	Материалы	Общее врем/мин
	<p>пользы, так позитивного результата для всех членов коллектива.</p> <p><b>Эмоционально-психологическая игра «Новый год»</b> Цель игры: создать психологические условия для осознания значимости каждого мгновения жизни; подвести участников к осознанию того, что жизнь происходит «здесь и сейчас».</p> <p><b>Упражнение релаксации, с дыханием</b> <b>Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>		
7	<p><b>Упражнение-приветствие</b> <b>Упражнение «Никто не знает, что я...»</b> <b>Беседа «Невербальное общение»</b> Цель: дополнить знания о невербальном общении. <b>Игра «За стеклом»</b> Цель: актуализировать невербальную систему взаимодействия. <b>Упражнение «Преодоление»</b> <b>Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	«микрофон»	70
8	<p><b>Упражнение-приветствие</b> <b>Упражнение «Формулы»</b> <b>Сеанс музыкотерапии</b> Цель: познакомить педагогов с нетрадиционным способом сохранения и укрепления физического и психологического здоровья, научить применять на практике, зарядиться радостью или обрести душевный покой. <b>Упражнение «Песочная мандала»</b> <b>Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	ноутбук, колонка, альбом музыкотерапии, световые столы или подносы с песком, цветные камни, палочки, природные материалы, пуговицы	75
9	<p><b>Упражнение-приветствие</b> <b>Упражнения аутотренинга</b> <b>Медитативная практика «Дорога жизни»</b> <b>Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	«микрофон»	65
10	<p><b>Упражнение-приветствие</b> <b>Упражнение «Имя – профессиональное качество»</b> Цель: создание положительной атмосферы в группе, поднятие самооценки, акцентирование внимания на ценности каждого. <b>Упражнения аутогенной тренировки</b> <b>Мастер-класс «Нейрографика как инструмент решения любой проблемы»</b> <b>Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	листы акварельной бумаги А4 или А5, цветные карандаши, маркеры, фломастеры, линеры.	80
11	<p><b>Упражнение-приветствие</b> <b>Упражнение «Самопрограммирование»</b> <b>Мастер-класс куклотерапии «Возлюбленная»</b> Цель: познакомить педагогов с методом куклотерапии, архетипом Возлюбленной и помочь раскрыть необходимые качества архетипа.</p>	фольга, деревянные шпажки, полимерная глина (или пластилин),	90

№	Содержание	Материалы	Общее врем/мин
	<i>Упражнение «Интервью»</i> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	влажные салфетки.	
12	<i>Упражнение- приветствие</i> <i>Упражнение на расслабление</i> <i>Мастер-класс «Дерево желаний»</i> Цель: поиск ресурсов, активизация личности. <i>Упражнение «Интервью»</i> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	бумага формата А3/А4, краски, мелки, фломаст пластилин, обрезки цветной бумаги	70
13	<i>Упражнение- приветствие</i> <i>Приемы релаксации, связанные с управлением тонусом мышц, движением.</i> <i>Мастер-класс по куклотерапии «Мать»</i> Цель: познакомить с архетипом Матери, помочь раскрыть качества архетипа в личности участников. <i>Упражнение «Интервью»</i> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	фольга, деревянные шпажки, полимерная глина (или пластилин), влажные салфетки.	90
14	<i>Упражнение- приветствие</i> <i>Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)</i> <i>Правополушарное рисование: техника «Энергетический поток»</i> Цель: инвентаризация ресурсов личности. <i>Упражнение «Интервью»</i> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	Гуашь, белила, кисти: «щетина пл» №14, «щетина кр» №16, «белка» № 0, акварельная бумага, вода, салфетки	80
15	<i>Упражнение «Я и мир»</i> <i>Упражнение "Шарик"</i> <i>Познавательная беседа «Управляемый конфликт»</i> Цель: познакомить участников с понятиями: мягкая и жесткая конфронтация, конфликтогены и синтонное общение, способами управления конфликтами. <i>Упражнение «Раздувание конфликта»</i> Цель: помочь осознанию того, как легко можно попасть в конфликтную ситуацию. <i>Музыкотерапия, просмотр видеопейзажей</i> <i>Упражнение «Интервью»</i> Рефлексия занятия	«микрофон» воздушные шары, ноутбук, проектор, колонка, видеопейзажи	85
16	<i>Упражнение «Комплимент»</i> <i>Упражнение «Глаза в глаза»</i> Цель: сплочение членов группы (с комфортным партнером) и актуализация проблемных зон в личностном пространстве (с дискомфортным). <i>Правополушарная техника «Птицы на ветке»</i> Цель: формирование толерантности к людям. <i>Упражнение «Маски релаксации для мышц лица (мышечное дыхание)»</i> Цель: снять мышечные зажимы лица и улучшить управление мимикой. <i>Упражнение «Интервью»</i> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	Гуашь, белила, кисти: «щетина плоская» № 14, «щетина круглая» № 16 «белка» № 0, акварельная бумага, вода, салфетки «микрофон»	75

№	Содержание	Материалы	Общее врем/мин
17	<b>Упражнение-приветствие</b> <b>Упражнение «Маска гнева»</b> <b>Арт-практика «Книга рук»</b> Цель: диагностика особенностей личности, развитие позитивного самовосприятия, отреагирование эмоций, развитие коммуникативных навыков. <b>Упражнение «Самоприказы»</b> <b>Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	цветные карандаши, восковые мелки, краски, лист бумаги, ножницы, старые журналы, клей и разные остатки материалов.	80
18	<b>Упражнение- приветствие</b> <b>Упражнение «Маска поцелуя»</b> <b>Социально-ролевая игра «Вампиры»</b> Цель: осознание участниками формирования у них со стороны медиа-пространства различных зависимостей (никотиновой, алкогольной и т. п.). <b>Упражнение на расслабление</b> <b>Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	«микрофон»	70
19	<b>Упражнение- приветствие</b> <b>Упражнение «Маска смеха»</b> <b>Мастер-класс «Архетип Хранительницы»</b> Цель: познакомить с архетипом Хранительницы, помочь раскрыть необходимые качества личности <b>Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	фольга, деревянные шпажки, полимерная глина (пластилин), влажн салфетки.	80
20	<b>Упражнение- приветствие</b> <b>Упражнение «Техника успокоения»</b> <b>Практика публичного выступления на тему «Мой идеал»</b> <b>Упражнение «Техники расслабления»</b> <b>Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	«микрофон»	75
21	<b>Упражнение- приветствие</b> <b>Упражнение «Техники расслабления»</b> <b>Театральные этюды: «Перевоплощение»</b> Цель: развивать умения воспринимать особенности психологических типов в различных проявлениях. <b>Правополушарное рисование «Взгляни на мир под другим углом»</b> Цель: развитие креативного мышления, поиск выхода из трудностей <b>Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	Гуашь, белила, кисти: «щетина плоская» № 14, «щетина круглая» № 16 «белка» № 0, акварельная бумага, вода, салфетки «микрофон»	75
22	<b>Упражнение- приветствие</b> <b>Упражнение самовнушения</b> <b>Правополушарн. рис. «Сквозь замочную скважину»</b> Цель: формир. креативного мышления <b>Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	Гуашь, белила, кисти: «щетина пл»№14,«щетина кр»№16, «белка» №0, акв. бумага, вода, салфетки	65
23	<b>Упражнение- приветствие</b> <b>Упражнение «Промывание мозгов»</b>	«микрофон»	80

№	Содержание	Материалы	Общее врем/мин
	<b>Социально-ролевая игра «Тяжело в учении – легко в бою!»</b> Цель: отработать модели управляемого конфликтогенного коммуникат. поведения: мягкой и жесткой конфронтации, управляемого конфликта. <b>Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника		
24	<b>Упражнение-приветствие</b> <b>Упражнение Социально-ролевая игра «Я тебя понимаю!»</b> Цель: отработать нейтральную и синтонную модели коммуникации. <b>Упражнение на активизацию организма</b> <b>Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	«микрофон»	65
25	<b>Упражнение-приветствие</b> <b>Медитативная практика «Семейное счастье»</b> Цель: способствовать актуализации психич состояния, проживаемого в счастливой семейной жизни и построению правильных отношений в семье <b>Этюды на семейную тему</b> <b>Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	«микрофон»	70
26	<b>Упражнение-приветствие</b> <b>«Архитепический арт-конструктор»</b> Цель: фиксирование внимания педагогического персонала на ресурсной ситуации профессионального успеха. <b>Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия курса программы психол коррекции профессионального выгорания. Заполнение дневника самонаблюдений. <b>Повторная диагностика.</b>	Арх арт-констр (спектрокарты и фотографические ландшафтные фоны, архетипические фигуры) «микрофон»	75

## 7. Используемые методики, технологии, инструментарий

— психодиагностический метод – анкетирование по методу К. Маслач, С. Джексон (в адаптации Н. Е. Водопьяновой) «Диагностика профессионального выгорания»;

– методика диагностики уровня «Эмоционального выгорания» В. В. Бойко.

– методы обработки экспериментальных данных.

Методы работы с группой:

– арт-терапевтические встречи;

– мастер-классы;

– беседы-обсуждения.

В программу встроены интерактивные технологии для создания атмосферы сотрудничества, диалога, взаимодействия:

– работа в парах: обсуждение, интервью с партнером, анализ продукта творческой деятельности партнера и др.;

– работа в малых группах: использование коллективного разума;

– «микрофон» дает возможность каждому высказать свою мысль или позицию, но не комментировать и не оценивать ответ, не перебивать, не выкрикивать -говорит только тот, у кого символический микрофон;

– дискуссии и дебаты (убедить других в правильном подходе своего решения);

– социально-ролевые игры, направленные на актуализацию невербальной системы взаимодействия людей, отработку модели управляемого конфликтного коммуникативного поведения, развитие свойств внимания, памяти, речи, способности воспринимать особенности различных психотипов людей в жизненных ситуациях;

– метод мини-проектов;

– элементы телесно-ориентированной терапии (А. И. Копытина);

– упражнения для развития саморегуляции произвольной активности личности;

– направленные визуализации, медитативные практики

– элементы аутогенной тренировки (по И. Г. Шульцу), мышечная релаксация.

Арт-терапия в данной работе рассматривается в терапевтическом и коррекционном воздействии искусства на человека и проявляется в реконструировании психотравмирующих ситуаций через творческую деятельность, отреагировании и вытеснении переживаний травмы в продукт, создание новых позитивных переживаний, что обусловлено функциями арт-терапии (Е. Медведева, И Левченко, Т. Добровольская и др.): катарсической, регулятивной, коммуникативно-рефлексивной. Метод практически не имеет возрастных ограничений в использовании и не требует специальных художественных способностей (А. И. Копытин). Используются:

– «Архитепический арт-конструктор» – инновационная технология А. И. Копытина направлена на фиксирование внимания педагогического персонала на ресурсной ситуации профессионального успеха;

– куклотерапия (по методу Т. Б. Зинкевич-Евстигнеевой), как диагностика эмоционального состояния педагога и мягкая коррекция необходимых качеств и особенностей личности, заключается в создании куклы из полимерной глины для сонастройки с образом, позволяя ему проявляться в авторе куклы, а также снять напряжение, отреагировать злость. Эффективно использовать ее в сочетании со:

– сказкотерапией, ее архетипическими ролями (Т. Б. Зинкевич-Евстигнеева);

– музыкотерапией;

– изотерапией;

– правополушарное или интуитивное рисование – это творчество в «П-режиме», при этом правое полушарие активно, а деятельность левого подавляется, активно развивая межполушарную связь; помогает понять себя, снять напряжение, проработать отрицательные эмоции и чувства, повысить самооценку (автор метода Бетти Эдвардс);

– нейрографика – графический метод трансформации сознания (автор метода П. Пискарев); эффективна для изменения в положительную сторону своего существования и предназначена для отображения неосознаваемого (подсознательных страхов, убеждений и пр.), а также жизненного опыта.



## **8. Способы, которыми обеспечивается гарантия прав участников**

Гарантия прав участников программы обеспечивается выполнением требований этического кодекса педагога-психолога службы практической психологии образования России. Реализация программы построена на следующих принципах:

- Принцип компетентности (владение методологии, теории психологии и психодиагностики, практическими и методическими умениями и навыками);
- Принцип саморазвития участников программы;
- Принцип сотрудничества (готовность к согласованной, слаженной работе с коллегами, открытость, уважительное отношение к различиям во мнениях и подходах);
- Принцип использования имеющегося положительного профессионального и жизненного опыта участников;
- Принцип рефлексивности;
- Принцип востребованности результатов участия в программе в практике;
- Принцип эффективности рекомендаций предполагает, что они способствуют максимально эффективному достижению поставленной цели.

## **9. Сферы ответственности, основные права и обязанности участников**

Основные права и обязанности педагога-психолога:

- организовать условия для проведения мероприятий программы;
- избегать причинения вреда и нести за свои действия ответственность;
- использовать методики, не представляющие опасности для психологического здоровья участников программы;
- психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы.

Участники программы имеют право на: добровольное участие в программе, право отказаться от выполнения того или иного упражнения и программы в целом и уважительное отношение к себе и к другим;

Участники программы обязаны: не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы и соблюдать режим посещения занятий.

## **10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы**

Психологические занятия проводят педагоги-психологи образовательных учреждений, имеющие высшее профессиональное образование, обладающие опытом проведения групповых занятий со взрослыми с использованием интерактивных технологий, владеющие элементами арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, технологиями аутогенной тренировки и мышечной релаксации.

*Организационные условия*

Для занятий необходимы: просторный зал, помещение кабинета психолога, стулья, столы, ноутбук, проектор, колонка, флеш-накопители, альбомы видео- и аудиозаписей для музыкотерапии, канцелярские принадлежности для арт-терапии, прописанные в занятиях (пластилин или полимерная глина,

фольга, деревянные шпажки, гуашь, кисти, листы бумаги А3, А4, А5, старые журналы, клей, цветные карандаши, фломастеры, стразы и т.п), световые столы для рисования песком или подносы с песком, «Архитепический арт-конструктор» А. И. Копытина.

Перед началом курса занятий рекомендуется провести семинар-практикум о специфике профессионального выгорания, причинах и симптомах проявления, последствиях для здоровья и жизни человека и диагностику психологического состояния участников (пункт 7) с индивидуальным информированием о результатах.

### **11. Сроки и этапы реализации программы**

По заявке руководителя дошкольной организации программа рассчитана на 6 месяцев по 1 академическому часу в неделю. Продолжительность каждого занятия 1-1,5 часа. Общая продолжительность программы 26 часов. Для профилактики профессионального выгорания занятия могут проводиться два раза в месяц в течение всего учебного года. Этапы реализации программы представлены в модели:

1 этап – первичная диагностика. Цели: диагностика синдрома профессионального выгорания педагогического персонала ДОО, выявление факторов, влияющих на формирование синдрома выгорания в данном ДОО.

2 этап - психолого-педагогическая коррекция синдрома профессионального выгорания педагогов ДОО. Цель: снижение уровня профессионального выгорания посредством гармонизации и оптимизации психофизиологического развития и повышения социально-психологических компетенций педагогов.

3 этап – повторная диагностика. Цель: диагностика уровня синдрома профессионального выгорания педагогов после реализации программы.

4 этап – анализ результатов диагностики после коррекции. Цель: определение динамики воздействия коррекционных мер на психологическое состояние педагогов и проявления профессионального выгорания.

5 этап, итоговый – анализ результатов коррекционной деятельности. Цель этапа: скорректировать проявление синдрома выгорания педагогического персонала ДОО.

### **12. Ожидаемые результаты реализации программы:**

– педагоги получают необходимые знания о синдроме профессионального выгорания и способах его профилактики, овладеют приемами самопомощи в ситуациях стресса и эмоционального напряжения;

– повысится психологическая культура и коммуникативная компетентность педагогического персонала, выражающаяся в знаниях, умениях и навыках, которые могут обеспечить эффективное общение с родителями и детьми;

– активизируются личностные ресурсы участников занятий программы и повысится их мотивация в самосовершенствовании, что способствует росту профессионального и личностного саморазвития педагога;

– участники сформируют установку на укрепление психического здоровья;

– снизится уровень профессионального выгорания педагогов.

### 13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Проверка эффективности данной программы проводится до и после коррекционных мероприятий диагностикой профессионального выгорания (пункт 7). Внутренний контроль осуществляется администрацией образовательной организации.

### 14. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Количественные критерии оценки эффективности реализации программы – по результатам диагностики профессионального выгорания (пункт 7) показатели уровня эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений.

Качественные критерии – обратная связь участников программы, наблюдения ведущего программы психолога, отзывы руководителя.

### 15. Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации

Апробация программы проводилась на базе МБДОУ «ДС №337 г. Челябинска» в 2020/2021 учебном году. Принимали участие 16 человек педагогического персонала: 13 педагогов, 2 специалиста, заведующий ДОО, имеющие средне-специальное и высшее образование, в возрасте от 25 до 52 лет. Стаж работы: от 2 лет до 25 лет.

Диагностика профессионального выгорания на первом на этапе выявила средний уровень общего значения выгорания педагогов – 66,1, но высокий уровень эмоционального истощения имеют 74 % (12) педагогов, у 26 % (4) педагогов – средний уровень. Высокий уровень деперсонализации у 43 % (7) педагогов. Высокий уровень редукции профессиональных достижений выявлен у 12 % (2) педагогов (рисунок 1). Это показывает присутствие синдрома профессионального выгорания в данном ДОО.

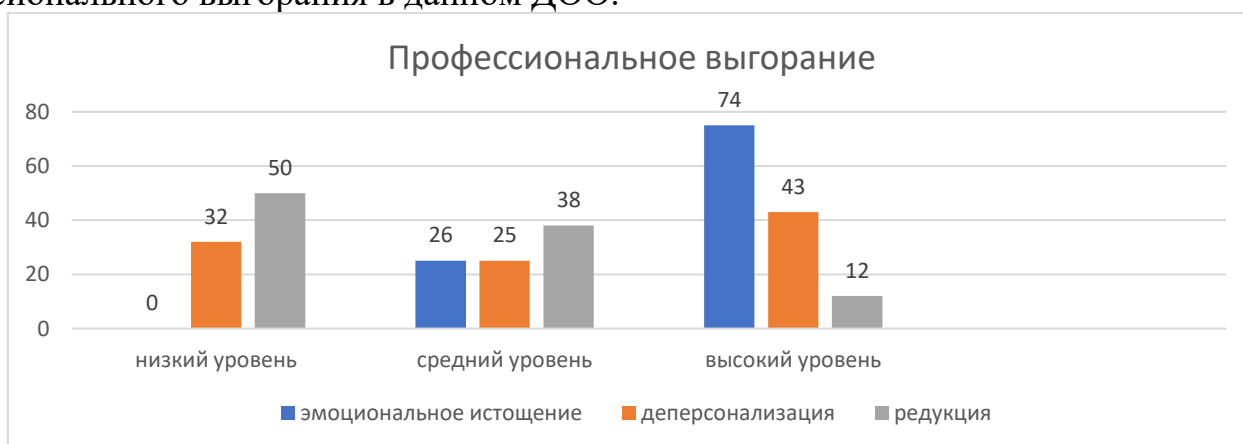


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики профессионального выгорания по методике К. Маслач и С. Джексон (в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

Общий уровень профессионального выгорания педагогов после реализации программы находится на среднем уровне и соответствует 46,1 б., индекс синдрома выгорания  $r=0,3$ . Так, по шкале «эмоциональное истощение» высокий уровень снизился до 4 (25 %) педагогов, средний – увеличился до 8 (50 %) человек, низкий увеличился до 4 (25 %) педагогов. По шкалам

«деперсонализация» высокий уровень снизился до 2 (12 %) педагогов, низкий уровень увеличился до 9 (56 %) педагогов. Высокий уровень редукции снизился до 1 (6 %) педагога, а низкий увеличился до 12 (75 %) респондентов. Полученные результаты отражены в диаграмме на рисунке 2.



Рисунок 2 – Результат повторной диагностики профессионального выгорания по методике К. Маслач и С. Джексон (в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

Таким образом, анализ результатов двух исследований и принятых коррекционных мер показал, что при сохранившемся общем среднем уровне профессионального выгорания значение его снизилось, а также снизились показатели отдельно по шкалам. Уровень эмоционального истощения у данной группы педагогов уже не так ярко выражен, а проявления профессиональной деформации, эмоциональной отстраненности сохранились только у 2 (12 %) педагогов.

### Литература:

1. Бабинцева Л. Н. Развитие социально-психологической компетентности как ресурс профилактики «эмоционального выгорания» у педагогов /Л. Н. Бабинцева // Педагогический ИМИДЖ: конф. – Иркутск, 2017. – С.118-125.
2. Водопьянова Н. Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда / Н. Е. Водопьянова // Автореф. дис. канд. психол. наук д.п.н. – Санкт-Петербург, 2014 – 49 с.
3. Гордеева М. А. Эмоциональное выгорание государственных служащих в моно и поликультурных трудовых коллективах: исследовательские задачи / М. А. Гордеева, В. В. Константинов / Наука и бизнес: пути развития. 2014. № 4 (34). – С. 11–13.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Тайный шифр женских сказок / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева / Издательство: Речь. – 2019. – 220 с.
5. Копытин А. И. Техники телесно-ориентированной арт-терапии [Текст] / А. И. Копытин, Корт Б. – М.: Психотерапия, 2011 – 128 с.
6. Крылов А. А. Психология: учебник / А. А. Крылов. – 2-е изд. – М.: Проспект, 2005. – 496 с.

7. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
8. Литке С. Г. Я себя для себя открываю: Курс развития психологической компетентности : программа и метод. рекомендации / С. Г. Литке. – Челябинск, 2010. – 96 с.
9. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Изд-во «Сентябрь», 2011. – 260 с.
10. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие / А. А. Осипова – М. : Сфера, 2010. – 510 с.
11. Орел В. Е. Синдром психического выгорания: мифы и реальность / В.Е. Орел – Харьков: Гуманитарный центр, 2014. – 294 с.
12. Организация профилактики профессионального выгорания педагога: методические рекомендации / сост.: И. В. Комякова, Н. Н. Гееб, Л. Е. Турова, Н. И. Приходько – под общ. ред. Т. Б. Игониной. – Кемерово: Изд-во КРИП-КиПРО, 2015 – 99 с.
13. Психология. Словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского; 2-е изд., испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – С. 375.; Погосова Н. М. Цветовой игротренинг. – СПб.: Речь, 2007. –152 с.
14. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учебное пособие для студентов высшего учебного заведения / В. И. Петрушин – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000. –176 с.
15. Санкович Н. А. Методичка по арт-терапии / Н. А. Санкович. – [Электронный ресурс] / URL: [http //www.twirpx.com/fail/288582/](http://www.twirpx.com/fail/288582/). – Загл. с экрана. – Дата обращения: 06.10.13.
16. Суханова С. Радуга снаружи, радуга внутри. Техники интуитивного рисования в арт-подходе, 118 с. - [Электронный ресурс] – в закрытом доступе.
17. Тарарина Е. Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии. (Библиотека Арт-терапевта) / Е. Тарарина. – М.: ООО «Вариант» при участии И. П. Шиманского А. Г., 2017. – 208 с.
18. Уханова А. Использование арт-терапевтической технологии «Архетипический арт-конструктор» в психолого-педагогическом сопровождении участников образовательного процесса [Текст] / А. Уханова// Исцеляющее искусство: международный журнал арт-терапии. – 2018. – № 4. – С.28 – 32.
19. Фетискин Н. П. Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) [Текст] / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: 2012. – 362 с.
20. Элькин В. М. Чудо музыки. Заметки практикующего музыкального психотерапевта / В. М. Элькин / Музыкальная психология и психотерапия. – 2008. –№2. – С. 118 – 130.

## Примеры конспектов занятий программы

### Занятие 8

#### Погружение

##### 1. Упражнение-приветствие

Продолжительность: 5 мин.

Участники становятся в круг, и каждый приветствует всех сразу, используя только пантомимические приемы: жесты, мимику, телесные формы.

##### 2. Упражнение «Формулы»

Продолжительность: 10 мин.

Внушение и самовнушение играют огромную роль в нашей жизни, в конкретных жизненных ситуациях. Но наше воображение в нашей власти. Необходимо составить словесные формулы, соблюдая ряд правил:

1. Формулы должны быть утвердительными (не должны содержать отрицания «не»).

2. Если слишком жесткое категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой.

3. Формулы должны быть краткими, лаконичными.

В дальнейшем возможна корректировка текста для более эффективного действия формул.

#### Основная часть

##### 3. Сеанс музыкотерапии

Цель: познакомить педагогов с одним из нетрадиционных способов сохранения и укрепления физического и психологического здоровья – музыкотерапией и научить применять их на практике, а также зарядиться радостью или обрести душевный покой.

Продолжительность: 20 мин.

Инвентарь: ноутбук, колонка, подобранная музыка.

При первой встрече обязательна вступительная беседа об оздоровительном воздействии музыки на организм человека, его психоэмоциональную сферу. Важно найти убедительные, интересные примеры такого воздействия. Например, слушателей всегда привлекает информация об «эффекте Моцарта», особенно, когда приводится случай из жизни известного французского актера Ж. Депардье.

Очень важным является установление с педагогами доверительных отношений. Необходимо их настроить на открытость музыке, позволяющую свободно принимать звуки сердцем, всем существом. Ввести в особую атмосферу доверия помогает спокойный голос ведущего, просьба сесть удобно, расслабиться, прикрыть глаза, сосредоточиться какое-то время на дыхании. Занятие не должно быть слишком долгим и выстроенным так, чтобы участники сначала смогли расслабиться, постепенно входя в музыкальный поток, следя за мелодией, становящейся своеобразной, «тропинкой, по которой слушатель пойдет и посетит самые потаённые уголки души». Следующим фрагментом может стать более активная музыка. Завершить сеанс может более спокойная музыка.

Рекомендуемый музыкальный ряд: К. Сен-Санс «Лебедь», В. Моцарт «Маленькая ночная серенада», I часть, Ф. Шопен Концерт для фортепиано с оркестром №1, II часть.

В течение сеанса может звучать и одно произведение, например, В. Моцарт «Маленькая ночная серенада», I часть.

#### *4. Упражнение «Песочная мандала»*

Рекомендация. Рассказать о мандалотерапии, используя презентацию в приложении и музыкальное сопровождение из альбома музыкотерапии.

Продолжительность: 30 мин.

Описание процесса:

– Засыпьте поверхность светового стола ровным слоем песка или разровняйте поверхность песка в песочнице. Очертите круг диаметром 27 см.

– Изобразите что-нибудь в центре круга, нарисовав или выложив камешками/пуговицами, которые в наибольшей степени приятны вам в данный момент. Сфокусируйте внимание на нарисованной вами форме и подумайте, какое следующее действие она вам подсказывает.

– Важно получить от этой работы удовольствие. Внешние границы круга не должны являться для вас непреодолимым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать — это ваш круг.

– Когда вы закончите рисовать, подпишите рисунок и поставьте дату, а также укажите, где находится верхняя часть изображения. Сделайте фото.

#### **Завершение**

##### *5. Рефлексия занятия.*

Продолжительность: 10-15 мин.

– Ваше самочувствие сейчас?

– Что больше всего понравилось?

#### **Заполнение дневника самонаблюдений**

Ведущий просит участников занятия представить себе, что корреспонденты известного издания будут брать у них интервью по поводу их впечатлений от занятия. Передавая друг другу импровизированный «микрофон» (маркер), участники высказываются о результатах работы на занятии. Игра «Интервью» проводится после каждого занятия. Ведущий может помочь вопросами:

– Ваше самочувствие сейчас?

– Что больше всего понравилось?

В конце занятия ведущий знакомит участников с формой дневника самонаблюдений, объясняет смысл его заполнения после каждого занятия: дневник поможет осмыслению итогов программы занятий каждым участником, позволит выделить личностную значимость и практические результаты этой работы.

Важно обратить внимание участников на неоднозначность описания процессов и формулирования выводов. Сообщите, что инсайтовые выводы могут возникать в процессе занятий, сразу после выполнения какой-либо психологической практики (например, во время проговора) или спустя некоторое время.

Процессу рефлексии в форме ведения дневника отводится время на каждом занятии. Участники описывают весь спектр психических явлений, который они наблюдают у себя. Рекомендуется организовать пространство: зажечь свечи, приглушив общее освещение, включить мелодичную тихую музыку.

### Занятие 3

#### Погружение

##### 1. Упражнение-приветствие

Продолжительность: 5 мин.

Участники свободно передвигаются по комнате, устанавливая контакт глазами, затем совершают ритуал приветствия. В процессе приветствия участникам нужно внимательно наблюдать за своими реакциями. Тренеру важно понимать, что актуализированные психические процессы, состояния – это важный информационный аналитический материал. Поприветствуйте друг друга как можно оригинальнее, учитывая индивидуальные особенности личности того, к кому вы обращаетесь. В процессе приветствия возьмитесь за руки и смотрите друг другу в глаза.

##### 2. Упражнение «Внимание, внимание! Говорит и показывает...!»

Цель: способствование быстрой мобилизации психических процессов: внимания, памяти, лингвистического мышления, речи.

Продолжительность: 10 мин.

Участники располагаются в кругу и по очереди, представляя себя в роли корреспондентов, делают сообщения об участнике, сидящем слева, начиная с фразы: «Внимание, внимание! Говорит и показывает...!». Регулировать процесс удобнее, например, передавая «микрофон» из рук в руки по кругу по часовой стрелке и обращаясь к следующему «корреспонденту» по имени. Сообщения должны быть очень точными и лаконичными, содержащими только позитивную информацию о личности. Останавливать процесс не желательно, однако, если участник затягивает время, то можно дать реплику: «Время!»

#### Основная часть

##### 3. Упражнение «Луг – лес – река – луг»

Продолжительность: 20-30 мин.

Закройте глаза, сядьте удобно, руки положите на колени. Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно. Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Посторонние мысли протекают мимо. Дыхание свободное и размеренное, покой.

Представьте, что внутри с воздухом в грудную клетку попадает «добрая» энергия. Чистая, светлая, теплая. С каждым вдохом ее больше. Почувствуйте ее тепло, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все клеточки вашего тела, эти лучики согревают своим теплом. Вам уютно, приятно, комфортно, тепло, вы отдыхаете. Вдох - выдох. Концентрируйтесь на выдохе. А теперь представьте, что вы - на лугу, залитом светом солнца. Смотрите, вслушайтесь в звуки, почувствуйте запах. Идите по лугу. Вы идете по дороге. Что это за дорога? Лес - вы заходите в него. Запах, звуки, деревья. Вы в лесу. Тропа выводит из леса. Вы у реки. Какая она? Вы входите в воду.



Что вы ощущаете? Переходите реку. Снова луг. Запах, цветы, ветерок. А теперь на счет три вы откроете глаза. Раз, два, три - открыли глаза.

Задание: изобразите в цвете то, что вы увидели. Поразмышляйте, каковы ваши ощущения от выполнения упражнения. Рекомендуются прослушивание музыки из альбома музыкотерапии.

### **Завершение**

#### *4. Упражнение «Полное дыхание»*

Продолжительность: 5-10 мин.

Дышите через нос так, чтобы заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку. Губы приоткрыты. Затем заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку. Затем заполните воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и вытягивая живот. Задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните, втягивая живот.

#### *5. Рефлексия занятия. Упражнение «Интервью»*

Продолжительность: 10-15 мин.

– Ваше самочувствие сейчас?

– Что больше всего понравилось?

**Заполнение дневника самонаблюдений.**

## *Приложение 2*

### **АРТ-терапия и рекомендации к программе**

*Арт-терапия (от англ. art — «искусство» + терапия) — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества. В узком смысле слова, под арттерапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние пациента.*  
(Википедия)

Арт-терапия помогает актуализировать личностные ресурсы, необходимые для преодоления профвыгорания, выпустить накопленную негативную энергию и привести в гармонию эмоциональную сферу. Она дает выход «внутреннему ребенку», благодаря которому можно чувствовать, ощущать и познавать внешний мир. С помощью арт-терапевта человек создает абстрактные образы и находит ответы на многие актуальные вопросы, исследует страхи, и барьеры в общении. Эти образы возникают неосознанно и спонтанно, а потому снижается тревожность и сопротивление к самопознанию как лучшему способу профилактики эмоционального выгорания и подкрепления интереса к жизни и окружающим людям. В этом смысле ценность и эффективность метода арт-терапии не имеет границ.

Арт-терапевтические методы зачастую выступают как вспомогательные, пронизывая весь процесс психокоррекции. Роль этих методов очень велика, так как они действительно пробуждают в человеке огромные ресурсы,

эмоциональность и возрождают открытость миру и эмоциям. В большей степени мы склонны к тому, что необходимо сочетать экзистенциально-аналитический подход и арт-терапию, так как это позволит комплексно осуществлять психологическое сопровождение педагогов.

Наиболее применяемыми методиками являются упражнения в рамках изо-терапии, позволяющие используя изобразительное искусство, проявлять свои чувства, отреагировать эмоции. Техники визуализации, используемые на основе создания мандал и т.д., способствуют раскрытию своих ресурсов, созданию «тропинки» к самости, источнику природной силы и мудрости.

Телесно-ориентированные техники способствуют принятию себя, своего тела, позволяют чувствовать связь с ним, реагируя на возникающие в нем изменения. Как указывает ведущий специалист в области арт-терапии А. Копытин «применение телесно-ориентированных техник арт-терапии оказывается полезным при работе с клиентами, «не чувствующими» собственного тела. Глубокое, контролируемое дыхание в ходе изобразительной деятельности может, например, обеспечить им ощущение «заземления» и более тесной, позитивной связи с телом». Освоение техник телесно-ориентированной арт-терапии поможет в дальнейшем самостоятельно снимать определенные симптомы эмоциональных нарушений.

Заслуживает внимания также одна из инновационных технологий – «Архетипический арт-конструктор» (А. И. Копытин). Рекомендуется включать ее в завершающем этапе психокоррекционной программы с целью «мотивирования к профессиональному росту, активизации профессиональной рефлексии». В качестве примера можно привести тренинговую программу по психокоррекции эмоционального выгорания педагогов, предложенную Ухановой А. В частности, автор концентрирует внимание на ресурсной ситуации профессионального успеха, предлагает использовать изображения архетипических ландшафтов для активизации индивидуальных ресурсов и саногенного потенциала участников процесса. Выбирая архетипическую фигуру из арсенала конструктора как «душу» личного создаваемого ландшафта, педагоги ставят ее в выбранный ландшафт и проводят творческую работу в виде монолога от имени фигуры. Таким образом, актуализируются образы успешных и неуспешных ситуаций в профессиональной деятельности педагогов, выявляются и вербализируются основные проблемы, моделируются новые ландшафты и внедряются новые архетипические фигуры. Итогом комплексной программы является создание на основе выбранного ландшафта творческой работы «Профессиональный успех и его личностные детерминанты».



Рисунки 1,2 – Архетипический конструктор

Таким образом, происходит познание человеком себя через ландшафт, обогащение собственной картины внутреннего мира, открытие энергетических и психологических ресурсов. В этом процессе человек проявляет заботу о себе и своем мире, снова приближаясь к пониманию значения эмоций, «оттаивая» к жизни и ее вызовам, умело используя симбиоз личностного и природного начала. Все это приводит к активизации человека и усилению его жизнестойкости.



Рисунки 3,4 Техники «Дерево желаний», «Книга рук»

### **Куклотерапия в коррекционной работе с участниками образовательного процесса. Работа с образами в психологическом консультировании**

Куклотерапия — это метод психологической коррекции различных состояний при помощи кукол, это лечение с помощью кукол. Это одно из направлений арт-терапии, которое помогает клиенту допрожить непрожитые эмоции. В арт-терапию входит три элемента - психотерапевт, клиент и между ними - промежуточный объект, арт-продукт, который творит на сессиях клиент, это может быть рисунок, изделие из глины или пластилина, мелодия, инсталляция, коллаж... В куклотерапии третий элемент - это кукла.

Куклотерапия считается направлением экологичным и глубинным, потому что на куклу у клиента есть возможность перенести свои внутренние состояния, эмоции и чувства.

Кукла – это созданное человеком из дерева, ткани, кожи изображение живого существа (зверя, человека). Свернули тряпочку и дали в ручку младенчику – уже кукла. Создавая образ, мы сонастраиваемся с процессом, с той частотой, увеличивается любовь в нас и проявляем внутри образ – куклотерапия.

Разрешаем внутри нас развернуться программам, раскрывая возможности. Куклы несут энергию, образ, и он в нас отражается.

*Куклотерапия решает следующие задачи:*

- помогает отреагировать эмоции
- помогает актуализировать ресурсы
- значительно расширяет спектр личностных ролей
- дает возможность проработать тему собственной внешности и образа «Я»

- способствует повышению самооценки, уверенности в себе.
- позволяет наделять куклу состояниями и возможностями, которые он хотел бы их иметь и развивать.

Также, взаимодействуя с куклой, создавая ее, трансформируя, человек способен расстаться с некоторыми ограничивающими убеждениями, прошлыми образами себя, травмирующими состояниями.

*Что дает куклотерапия?*

Куклотерапия как уникальный метод работы с детьми, подростками и взрослыми позволяет:

- 1) проводить развивающие занятия и выстраивать коммуникацию;
- 2) развивать эмоциональный интеллект;
- 3) проводить диагностику внутренних состояний клиента и их коррекцию.

*Главные принципы куклотерапии*

1. Последовательное проживание чувств при изготовлении спонтанных кукол.

2. Постепенно создавая образы, найти в себе эти качества.

*Куклотерапия как уникальный метод работы с детьми, подростками и взрослыми позволяет:*

- 1) проводить развивающие занятия и выстраивать коммуникацию;
- 2) развивать эмоциональный интеллект;
- 3) проводить диагностику внутренних состояний клиента и их коррекцию.

Архетип – от др. греч. «первообраз»

Мужские архетипы: Воин, Монарх, Философ, Монах, Крестьянин.

Женские архетипы: Возлюбленная, Мать, Хранительница.

Архетипические роли – это древняя матрица поведения, в которой записаны все долженствования для Мужчины и Женщины, то, что от них ждут.

Что вправе ожидать мужчинам от женщин?

- Любви к мужчине, нежности, заботы, ощущения своей нужности и понимания

- Продолжения Рода, хозяйственности, очага, собственных ресурсов
- Веру в Мужчину
- Женщина, как генератор его идей, мотиватор для социального роста
- Чем более тонко Мужчина развит, тем больше высших архетипических ролей он ожидает.

*Можно выделить три основных предназначения женщины (Т. Д. Зинкевич – Евстигнеева):*

- быть с мужчиной, любить и быть любимой – архетип ВОЗЛЮБЛЕННОЙ, который «разворачивает энергию Любви на мужчину»;

- творить нечто новое – дать жизнь ребенку, идее, проекту – архетип МАТЕРИ, который направляет энергию Любви на творчество;

- поддержать род, хранить «тайны» рода и улучшать его – архетип ХРАНИТЕЛЬНИЦЫ, который направляет энергию Любви на улучшение качества потомства.



### **Мужские принципы:**

- активность; цель; четкость;
- алгоритм;
- конкретно, понятно;
- конфликтность, развитие через конфликт;
- необходимость в модели, инструкции, схеме, алгоритме действий.

### **Пример Куклотерапии в группе**

1. Подготовить рабочие места для каждого участника: фольга, инструменты, небольшой кусок телесного пластика, зубочистки, проволока, деревянные шпажки.
2. Расставить образцы кукол посередине стола для примера и вдохновения.
3. Цветной пластик расположить на отдельном столике. Участники, выбирающие цветной пластик, не будут мешать тем, кто делает кукол.

### **«Песочная мандала»**

Техника «Песочная мандала» направлена на расслабление и снятие внутренних блоков, развитие тактильных ощущений и фокусировку на «здесь и сейчас». Также техника применяется для развития креативности и ассоциативного мышления и способствует обретению внутреннего ресурса для решения конкретных жизненных ситуаций.

Мандала – это универсальная символическая модель мироздания и человеческого сознания, космических процессов, галактических циклов и жизненного принципа всех живых существ. Мандалы могут быть в виде огромных стен или же в виде маленьких картинок, их можно нарисовать на ткани или бумаге, вышить с помощью цветных ниток на ткани, создать из песка и цветных зерен риса...

При рисовании мандалы мы переносим наши внутренние состояния, наши эмоции и переживания из внутреннего мира на поверхность листа. Поэтому то, что у вас внутри, то и будет в мандале.

Это как зеркало, отражающее происходящее внутри. И рисуя мандалу, вы волны эмоций, которые бушуют у вас внутри, трансформируете в материальную частицу через цвет и линию на бумаге.

В этом и заключается один из важных терапевтических моментов — материализация, возможность выразить эмоции при этом в социально приемлемом формате.

Это удивительная возможность форму того, что вы переживаете на уровне эмоциональной волны и придать энергии материальную форму. Познакомится со своими состояниями.

В психотерапевтическом смысле работа с мандалами — это установление контакта с нашим внутренним «Я», с нашей интуицией и чувствами — будь то позитивные или негативные чувства, которые могут нахлынуть на нас во время творческого процесса. Таким образом, исчезает напряжение, мы успокаиваемся, улучшается состояние нашего внутреннего мира.

Суть мандалы заключена в ее центре — источнике, из которого вытекает энергия, образующая всю форму.

Познакомлю вас с некоторыми технологиями применения мандал:

— предлагается раскрашивание мандал-раскрасок; рисование собственных мандал;

— создание мандал из песка, декоративных мелких камней, природного материала.

Процесс создания мандалы поможет вам ответить на вопрос: каким образом можно преодолеть жизненные трудности?

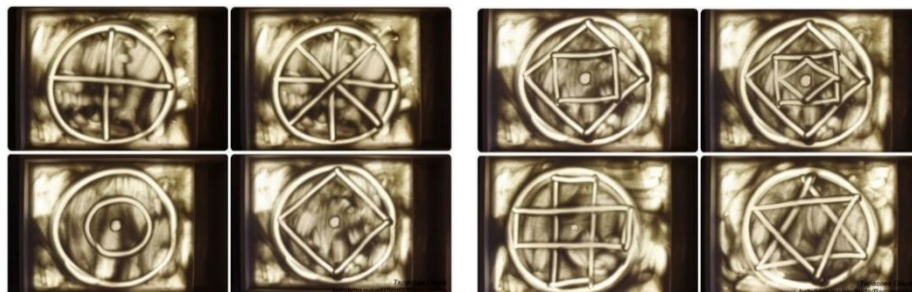
### **Инструкция по созданию песочных мандал**

Засыпьте поверхность светового стола ровным слоем песка или разровняйте поверхность песка в песочнице. Очертите круг диаметром 27 см.

Изобразите что-нибудь в центре круга, нарисовав или выложив камешками/пуговицами, которые в наибольшей степени приятны вам в данный момент. Сфокусируйте внимание на нарисованной вами форме и подумайте, какое следующее действие она вам подсказывает.

Важно получить от этой работы удовольствие. Внешние границы круга не должны являться для вас непреодолимым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать — это ваш круг.

Когда вы закончите рисовать, подпишите рисунок и поставьте дату, а также укажите, где находится верхняя часть изображения. Сделайте фото.





## Правополушарное рисование

*Правополушарное рисование* – это художественное творчество в «П-режиме», когда правое полушарие головного мозга получает главенствующую роль, а активность левого намеренно подавляется.

Во время занятий правополушарным рисованием происходит активное развитие связей между правым и левым полушариями, и как результат:

- повышение концентрации внимания,
- проработка эмоций и чувств,
- активация сознания,
- остановка внутреннего диалога (схоже с медитацией),
- повышение интеллектуального уровня,
- успехи в учебе, самообразовании,
- продвижение по карьерной лестнице,
- реализацию своих способностей,
- поддержание молодости и ясности ума многие годы,
- профилактика возрастных заболеваний головного мозга.

Широко известны случаи излечения от депрессии, повышенной тревожности и раздражительности после практики рисования.

Как любая арт-терапевтическая техника, правополушарное рисование помогает понять себя, избавиться от негативных эмоций, повысить свою самооценку.

В творческом тандеме арт-терапии и интуитивного рисования в сопровождении специалиста посредством анализа работ рождаются ценные инсайты и осознания!

### **«Радужные медитации» перед началом рисования**

#### **Шаг первый – поступательная релаксация**

Удобно сядьте или лягте. Убедитесь, что в комнате достаточно тепло и никто вас не побеспокоит. Вы можете укрыться одеялом, так как температура вашего тела понизится во время медитации на один - два градуса. Сделайте полный, глубокий вдох, затем закройте глаза и выдохните. Начните осознавать свое дыхание и с каждым свободным выдохом все глубже погружайтесь в расслабленное состояние. Очень приятно вот так просто расслабиться и позволить жизни на короткое время идти своим чередом мимо вас. С каждым выдохом вы расслабляетесь все больше и больше, расслабляетесь все больше

и больше. Теперь направьте свое внимание на большие пальцы ног и расслабьте их. Почувствовав, что они расслаблены, плавно переведите внимание на стопы и начните их расслаблять, пока обе они не станут мягкими и полностью расслабленными. Теперь пускай приятное ощущение полного расслабления перемещается в лодыжки и затем постепенно поднимается вверх по ногам и икроножным мышцам, коленям и бедрам. С каждым выдохом вы все больше и больше расслабляетесь. Ничто не должно волновать и беспокоить вас, пока вы предаетесь все более и более глубокому расслаблению. Теперь почувствуйте, как расслабляется низ живота и, поднимаясь вверх, это ощущение заполняет весь живот. Вся нижняя часть вашего тела теперь совершенно расслабленная, совершенно расслабленная, мягкая, свободная и совершенно расслабленная. Перемещая внимание вверх, вы расслабляете грудные мышцы и плечи, и приятное ощущение полного расслабления заполняет этот участок тела. Почувствуйте, как оно распространяется и проникает в плечи, полностью устраняя давление, зажатость и напряжение. Когда вы полностью расслабили плечи, начинайте проходить поочередно вдоль каждой руки, постепенно расслабляя их до самых кончиков пальцев.

Теперь переведите внимание на шею, и пусть каждая ее мышца расслабится. Почувствуйте, как снизу вверх расслабляется лицо и как этот приятный поток достигает макушки. Расслабьте мышцы вокруг глаз. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Теперь вы полностью расслаблены, от макушки до кончиков пальцев ног, и с каждым вдохом и выдохом все глубже погружаетесь в приятное состояние релаксации и полного покоя. Теперь мысленно просмотрите свое тело и убедитесь, что каждый его участок полностью расслаблен. Теперь обратите внимание на все еще зажатые и напряженные места и расслабляйте эти мышцы, пока, наконец, не почувствуете, что стали совершенно, целиком и полностью мягким, свободным и расслабленным.

### **Шаг второй – сквозь радугу**

Сохраняя ощущение полного расслабления, представьте себя на природе. Вы идете по лугу, покрытому густой, сочной травой. День выдался великолепным, небо чистое и голубое, и только несколько пушистых облаков плывут высоко в небе. Впереди вы видите изумительно прекрасную радугу и испытываете радостное волнение, потому что никогда раньше не подходили так близко к ее подножию. От нее веет чистотой и свежестью, а таких живых красок, как цвета радуги, вы никогда в жизни не видели.

Вы приближаетесь к радуге так близко, что можете до нее дотронуться. Подняв голову, видите, что радуга уходит прямо в небо. Протягиваете руку, чтобы дотянуться до нее, ваша рука проникает внутрь красной полосы. Вы ощущаете легкое покалывание в руке и чувствуете, как красный цвет еще больше расслабляет кисть и всю руку. Ощущение настолько приятное, что вы решаете вступить в радугу.

Теперь, оглянувшись, видите только красный цвет. Красный впереди, сзади, по обе стороны от вас, над головой и под ногами. Вас полностью заливают и окружает великолепный красный цвет. Вы чувствуете себя таким чистым, таким спокойным, таким тихим и в то же время энергичным. Вы думаете



только о красном, красном, красном. Оставайтесь в этом состоянии шестьдесят секунд. Часто на этом этапе происходит спонтанное возвращение памяти о прошлом. Если у вас возникнут такие воспоминания, пребывайте в них столько, сколько вам хочется, а потом продолжайте медитацию. Если ничего не вспомните, подождите еще минуту и затем продолжайте медитацию.

Теперь вам хочется двигаться дальше, вы делаете несколько шагов и попадаете в оранжевую полосу. Красный был таким радостным и спокойным, но он ничто по сравнению с абсолютным спокойствием и тишиной оранжевого. Вы чувствуете, как нежный оранжевый цвет проникает в каждую клеточку вашего организма. Да вы и сами стали лишь оранжевым цветом, оранжевым, оранжевым.

Сделайте паузу на шестьдесят секунд и посмотрите, не вернуться ли к вам воспоминания об одной из ваших прошлых жизней. Если вернуться, наслаждайтесь ими столько, сколько вам хочется, а потом продолжайте после минутной паузы.

В вашем сознании зарождается желание продолжить свои исследования, делаете еще несколько шагов вперед и оказываетесь в желтой полосе. Вы и раньше видели желтый цвет, но никогда он не был таким ясным и совершенным. Вам кажется, что вы могли бы целую вечность купаться в его энергии, такой он тихий, спокойный и безукоризненный. Со всех сторон вас окружает желтый, желтый, желтый. Опять остановитесь на шестьдесят секунд и посмотрите, что произойдет. Когда будете готовы, продолжайте медитацию.

Оставайтесь в этом состоянии шестьдесят секунд. Часто на этом этапе происходит спонтанное возвращение памяти о прошлом. Если у вас возникнут такие воспоминания, пребывайте в них столько, сколько вам хочется, а потом продолжайте медитацию. Если ничего не вспомните, подождите еще минуту и затем продолжайте медитацию.

Теперь вам хочется двигаться дальше, вы делаете несколько шагов и попадаете в оранжевую полосу. Красный был таким радостным и спокойным, но он ничто по сравнению с абсолютным спокойствием и тишиной оранжевого. Вы чувствуете, как нежный оранжевый цвет проникает в каждую клеточку вашего организма. Да вы и сами стали лишь оранжевым цветом, оранжевым, оранжевым, оранжевым.

Сделайте паузу на шестьдесят секунд и посмотрите, не вернуться ли к вам воспоминания об одной из ваших прошлых жизней. Если вернуться, наслаждайтесь ими столько, сколько вам хочется, а потом продолжайте после минутной паузы. В вашем сознании зарождается желание продолжить свои исследования, делаете еще несколько шагов вперед и оказываетесь в желтой полосе. Вы и раньше видели желтый цвет, но никогда он не был таким ясным и совершенным. Вам кажется, что вы могли бы целую вечность купаться в его энергии, такой он тихий, спокойный и безукоризненный. Со всех сторон вас окружает желтый, желтый, желтый. Опять остановитесь на шестьдесят секунд и посмотрите, что произойдет. Когда будете готовы, продолжайте медитацию.

Опять остановитесь на шестьдесят секунд и посмотрите, что произойдет. Когда будете готовы, продолжайте медитацию. И вот вы готовы пройти сквозь зеленый цвет. От живой, здоровой энергии зеленого у вас захватывает дух. Вы чувствуете, как возрождается и наполняется силой каждая клеточка вашего существа. Расслабьтесь и позвольте зеленому цвету проникнуть в каждую клетку тела. О, как прекрасен зеленый, зеленый, зеленый. Остановитесь на шестьдесят секунд и, когда будете готовы, продолжайте.

Всего несколько шагов – и вы полностью окружены голубым. Вам и раньше доводилось видеть голубой цвет, но тот ни в какое сравнение не идет с этим величественным голубым цветом. Вы оглядываетесь вокруг, охваченные восторгом от этого чудесного и великолепного голубого, голубого, голубого. Еще раз остановитесь на шестьдесят секунд.

И вот вы входите в целебные энергии синего. Вы чувствуете себя как никогда хорошо и наслаждаетесь чувством глубокого покоя и удовлетворения, глядя на изумительный синий, синий, синий. Остановитесь на шестьдесят секунд. Осталось войти еще в один цвет.

Вам не терпится погрузиться в фиолетовый, но вы удерживаете в себе все ощущения, полученные от чудесных свойств пройденных вами цветов. И вот настало время двигаться вперед. Один шаг, второй и третий. Теперь вы окружены духовными качествами фиолетового. Чувствуете, как он проникает в каждую частичку вашего тела, сознание и душу. Вам хочется навсегда остаться в фиолетовом, ощущать его умиротворяющую нежность и постепенное пробуждение вашего духовного центра. Есть нечто невыразимое в фиолетовом, фиолетовом, фиолетовом. Опять остановитесь на шестьдесят секунд. К этому моменту вы уже смогли узнать о нескольких минувших жизнях. Но могли и не узнать еще ни об одной. Это и не важно.

И вот пришло время покинуть радугу. Вы медлите с уходом, но знаете, что эта медитация дает только предвкушение того, что должно произойти. Итак, теперь вы выходите из радуги и возвращаетесь на луг с душистой травой. Вы находите красивое, приятное место, ложитесь на траву, глубоко вдыхаете и медленно выдыхаете. Теперь каждый нерв, все фибры и клеточки вашего существа полностью расслаблены. Тело мягкое, свободное и совершенно, совершенно расслабленное. Оно напитано благотворными энергиями каждого цвета радуги.

И вот настало время возвращаться в настоящее. Своим внутренним взором увидите себя в комнате, в которой находитесь. Мысленно представьте окружающую обстановку, мебель и прислушайтесь к звукам, доносящимся извне. Минуту-другую оставайтесь неподвижным, с закрытыми глазами, посчитайте до пяти и откройте их.

Источники:

<https://market.yandex.ua/journal/story/vybiraem-guash-iuchimsja-eju-risovat?clid=70>

<https://www.toybytoy.com/stuff/Titanium-white-and-zinc-what-is-the-difference>  
<https://zen.yandex.ru/media/tairtd/kak-vybrat-kist-dliarisovaniia-po-tipu-sctiny-5b339b>

## Музыкотерапия

Музыка влияет на колебательные процессы внутри клетки и на биоэлектрическую активность мозга следующим образом: вибрация ее звуков создает энергетические поля, которые заставляют резонировать каждую клетку организма человека. В результате приходит в норму ритм дыхания, давление и пульс, снимается напряжение и усталость мышц. Клинические исследования показали, что лечит душу и тело специально подобранная, мелодичная музыка, чаще классическая или народная. Наиболее мощный оздоровительный эффект оказывает классическая музыка В. Моцарта, И. Баха, П. Чайковского.

**Музыкотерапия** – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях. В качестве исцеляющего интегративного метода используется в психологии и психотерапии, а также в педагогических и воспитательных программах.

*Цель:* восстановить процесс личностного развития гармоничным и универсальным влиянием мелодий, снять стресс, возбудить творческие способности и облегчить физическое состояние.

Музыкотерапия решает следующие задачи:

- регулировать психовегетативные процессы, физиологические функции организма;
- регулировать психоэмоциональное состояние;
- повысить социальную активность, приобрести новые средства эмоциональной экспрессии;
- облегчить усвоение новых положительных установок и форм поведения в качестве коррекции коммуникативной функции;
- активизировать творческие проявления.

Одной из форм оздоровительной работы являются сеансы музыкотерапии.

При первой встрече обязательна вступительная беседа об оздоровительном воздействии музыки на организм человека, его психоэмоциональную сферу. Важно найти убедительные, интересные примеры такого воздействия. Например, слушателей всегда привлекает информация об «эффекте Моцарта».

Очень важным является установление с педагогами доверительных отношений. Необходимо их настроить на открытость музыке, позволяющую свободно принимать звуки сердцем, всем существом. Ввести в особую атмосферу доверия помогает спокойный голос ведущего, просьба сесть удобно, расслабиться, прикрыть глаза, сосредоточиться какое-то время на дыхании. Занятие не должно быть слишком долгим и выстроенным так, чтобы участники сначала смогли расслабиться, постепенно входя в музыкальный поток, следя за мелодией, становящейся своеобразной, как писал В. И. Петрушин, «тропинкой, по которой слушатель пойдет и посетит самые потаённые уголки души». Следующим фрагментом сможет стать более активная музыка. Завершить сеанс может более спокойная музыка.

Выбор произведений зависит от цели сеанса, первоначального состояния участников, их потребностей. Например, возможен такой музыкальный ряд:

*К. Сен-Санс «Лебедь», В. Моцарт «Маленькая ночная серенада», I часть, Ф. Шопен Концерт для фортепиано с оркестром № 1, II часть.*

В течение сеанса может звучать и одно произведение, например, *В. Моцарт «Маленькая ночная серенада», I часть.*

Эффективные формулы внушения предложены В. И. Петрушиным. Но обычно ведущий идет от собственного восприятия музыки, от тех ощущений, которые возникают в нем самом, от желания помочь людям зарядиться радостью или обрести душевный покой. Целесообразно пользоваться формулами внушения (самовнушения), которые произносятся ведущим на фоне музыки.

Следующая форма сеанса музыкотерапии – *просмотр видеопейзажей на фоне музыки.* Большой оздоровительный эффект имеют те сюжеты, где видео и музыкальный ряд гармонично выстроены, учитываются психологические особенности восприятия.

Важным этапом является завершение сеанса. Необходимо помочь «пациентам» вернуться из мира воображаемого в мир реальный. Поэтому вновь обращается внимание на дыхание, на ощущения своего тела. Желателен этап рефлексии, когда каждый участник может поделиться своими ощущениями, новым состоянием. Это новое, обретенное во время сеанса состояние, отражается на просветленных лицах, в сияющих глазах, как правило, переживается необычный, незабываемый опыт изменения внутреннего состояния под воздействием музыкальных звуков, и опыт этот благотворно отражается как на физическом, так и душевном состоянии.

### **Примеры терапевтической музыки**

Для музыкотерапии подходит атмосферная музыка, помогающая добиться полной релаксации и психологической разгрузки. Такая музыка рекомендована для людей, страдающих от хронической усталости или недавно перенесшим стресс, либо же тем, у кого весьма интенсивный образ жизни. В общем, речь идет о людях, нуждающихся «в передышке».

К терапевтической музыке относится классика Моцарта, записи со звуками природы, различные успокаивающие мелодии. Также стоит обратить внимание на труды Джеффри Томпсона, являющегося экспертом в области производства стимулирующих звукозаписей. Будучи выдающимся музыкантом и композитором, он сумел разработать способ применения модулированных звуковых импульсов для воздействия на состояние человека, а именно положительного влияния на тело и разум.

Первый альбом был представлен в 1986 году, получив название *Isle of Sky*. Для его создания понадобилось 5 лет научных трудов. Ныне его сборники активно используют американские психологи.

### **Принцип действия музыкальной терапии**

Взаимодействие человека и музыки возможно благодаря одинаковой (волновой) природе субъекта и объекта. Человек «резонирует» со звучанием внешней среды, и от того, каким будет этот звук, зависит состояние – как тела, так и души. У каждого человеческого органа имеется собственный ритм и частота вибраций. Константы нарушены? Появляется болезнь. А восстановить

баланс можно музыкой, которая «созвучна». Музыкальные терапевты знают, какую мелодию играет сердце, и в каком ритме живёт печень.

### **Здоровый репертуар**

Человек использует музыку в «лечебных целях» по интуиции, этот мотив вызывает головную боль, а эта мелодия позволяет вздремнуть на классическом матрасе. Сегодня уже разработаны конкретные рекомендации по использованию музыки и составлен список музыки, которая лечит.

**От хронической усталости** поможет избавиться музыка Брамса. Третья часть Третьей симфонии, первая часть Четвертой, Скрипичный концерт и «Венгерские танцы» дадут заряд энергии на всю неделю, если послушать эту музыку в понедельник утром.

**Чтобы снять эмоциональный стресс** рекомендуют слушать Мусоргского «Картинки с выставки», которые умиротворяют. Тема «Прогулки» позволяет забыть о гневе и избавиться от напряжения.

**От неврозов и раздражительности поможет музыка** Чайковского, можно слушать любую музыку: от «Славянского марша» до «Вариаций на тему рококо»

Особое внимание нужно уделить увертюре-фантазии к «Ромео и Джульетте», балетам, симфонии «Зимние грезы» и его операм.

Японские врачи **от мигрени** предлагают «Весеннюю песню» Мендельсона, «Американец в Париже» Гершвина, «Юморески» Дворжака и полонез Огинского.

**Хорошему сну** способствует сюита «Пер Гюнт» Грига, «Медитацию» Масне, «Баркаролу» Оффенбаха «Адажио» Родриго и «Песни без слов» Мендельсона.

**Приводит в норму кровяное давление и нормализует сердечную деятельность** «Свадебный марш» Мендельсона.

**Музыкой бодрости и спокойного настроения** называют произведения периода барокко, которая стимулирует альфа-волны влияющие на ритм головного мозга, связанный с ощущением спокойствия. Знаменитыми композиторами этого периода считаются Бах, Телеман, Боккерини, Вивальди и Гендель.

Музыкой для хорошего настроения считаю блюз, джаз, калипсо, соул и регги

Эти музыкальные стили **избавляют от депрессии и поднимают настроение.**

Классическая музыка при **невротической тревоге:**

«Мелодию» А.Г. Рубинштейна,  
прелюдии и мазурки Шопена,  
вальсы Штрауса.

Для **моделирования настроения** рекомендуются следующие музыкальные произведения:

– **при переутомлении и нервном истощении** – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;

– **при угнетенном меланхолическом настроении** – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта;

– *при выраженной раздражимости, гнев* – «Сентиментальный вальс» Чайковского;

– *при снижении сосредоточенности внимания* – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;

– *расслабляющее действие* – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;

– *тонизирующее воздействие* – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

#### **Рекомендовано послушать**

*Для снятия эмоционального напряжения.* Расслабляющим действием обладают звуки фортепиано (особенно Шопен), флейты, скрипки, а также легкий вальс и звуки природы.

*Для снятия тревожности.* С тревогой и чувством неуверенности в себе помогают справиться мажорные мелодии, а народные песни и детская музыка придают ощущение безопасности.

*Для уменьшения раздражительности и нервного возбуждения* рекомендовано слушать классику, например «Лунную сонату» Бетховена.

#### **Только классика!**

Следует знать: тяжелая музыка оказывает отрицательное воздействие на организм. Самой полезной является классическая и народная. Среди композиторов-классиков следует выбирать произведения Моцарта, Вивальди, 2-й концерт для фортепиано Бетховена, «Лунный свет» Дебюсси, симфонию № 2 Рахманинова.

Таким образом, использование музыки для коррекции психологического, эмоционального и физического состояния человека получил научное название – музыкотерапия.

Источник: <https://vasileva-psy.ru/muzykoterapia>

### **Нейрографика**

Нейрографика – новое направление арт-терапии (автор – П. Пискарев, 2014 г.), графический метод трансформации сознания. Суть метода заключается в неповторяемой линии, в зависимости мелкой моторики руки и созданием новых нейронных связей, меняющих процесс мышления.

Его принцип работы – сочетание особых психологических подходов и нескольких технологий графического изображения. С первого взгляда подобное кажется абстрактным и непонятным, но в его основе не только эмоции – оно нейрографическое; нейрографическое рисование прямо отображает объективную реальность. Свое восприятие личной проблемы человек выражает через графический способ, ни с кем не общаясь словесно, обеспечивается лишь доступ к его собственному «я».

Нейрографика как часть психологии и арт-терапии хороший вариант для изменения своего существования в положительную сторону и к тому же достаточно прост для понимания техники исполнения. Нейрографическое рисование предназначено для отображения неосознаваемого: наших подсознательных страхов, убеждений, а также наше напряжение и жизненный опыт.

Нейрографическая линия как элемент композиции в нейрографике напрямую влияет на качество результата. Она ассоциируется со связью нейронов головного мозга между собой, с формированием нейронных связей, привлечением новых нейронов, и как результат, – с созданием новой нейронной сети. Под понятием «нейрографическая линия» подразумевается особый инструмент для трансформации рисунка в чувственную сферу. Этот графический элемент служит для индивидуализации изображения, превращения схемы в рисунок. Линия позволяет сделать так, чтобы композиция проникла в сознание человека, создала впечатления. Она формирует сенсорные ощущения и кинестетические переживания. Более того, нейролиния позволяет буквально «вживлять» графические образы в сознание, благодаря чему процесс изменений становится бионичным и экологичным для нашей психики.

Автор метода нейрографика П. Пискарев характеризует рисование линии в композиции следующим образом: она не повторяет себя на каждом отрезке своего движения, и следует туда, где мы не ожидаем ее увидеть.

В упрощенной форме правила рисования нейрографических линий таковы: не нужно рисовать их прямыми и тщательно выводить. В композиции это важно, так как в природной среде нет ничего прямого. Поэтому линия должна придавать рисунку живой контур, быть бионической. Ее цель – сформировать у человека естественное впечатление от композиции. Тогда она позволит ему начать переживать и воспринимать волнующие вещи так, чтобы придать внутренние силы, вывести из апатичного состояния, фрустрации или эмоционального выгорания.

В нейрографике используют такое понятие как линии поля – это те же нейрографические линии, но обладающие дополнительным смыслом. Как правило, это линии большей толщины, метафорически они означают присутствие на листе энергии более высокого порядка: это энергия Вселенной, единого разума, божественного проявления. Линия поля вносит в композицию энергии высокого уровня, которые не достичь на индивидуальном.

При рисовании нейрографики важно сохранять внимание на самом процессе, оставаться на связи с собой: своими эмоциями, телом, мыслями. Стереотипное мышление не позволяет сделать это, так как создает стандартные графические фигуры и элементы. Концентрация, направленная на решение трудностей, открывает новые форматы мышления и плоскости, мобилизует интеллектуальные способности.

Рисование линий с концентрацией внимания делает их неповторимыми. Человек ведет их туда, где не ожидает увидеть. Для этого инструмент для рисования ставится на плоскость листа, человек ожидает некоторое время для того, чтобы мысли и ощущения «сконцентрировались» в руке. После этого появляется желание отобразить линию, ее нужно вести не в ту сторону, куда хочется и не в противоположную сторону. Она должна быть бионической. Этого сложно добиться. Человек заходит в область непознанного, встречает сопротивление, вскрываются неизведанные участки сознания. И в данном случае это приходит только с практикой. Чем больше вы рисуете линий, тем лучше и качественнее они становятся.

Одновременно открываются новые ресурсы, которые нужно направить на решение собственных проблем, жизненных задач. Нейрографические линии мобилизуют силы и возможности для восприятия своей психологической реальности. Мобилизация позволяет быстрее и проще избавляться от трудностей и решать поставленные задачи. Результатом должно стать создание интересной конфигурации жизни, построение неповторимой жизненной линии.

Графические фигуры и элементы в нейрографике – важная часть практики. Они позволяют запланировать любой фрагмент жизни. Счастливого и благополучно его прожить. Сформировать и создать в нем разные события, ситуации. Решить различные задачи, избавиться от трудностей и проблем.

Пользуясь этой практикой, можно решать разные вопросы, справляться с трудностями, реализовывать мечты. Нейрографическое рисование предназначено для отображения неосознаваемого: наших подсознательных страхов, убеждений, а также наше напряжение и жизненный опыт.

Рисую нейрографику, человек получает удовлетворение и уверенность в том, что его мечта уже реализовалась. Частично это правда, так как им уже воплощена его потребность на бумажном листе. Потом человек уже не думает на эту тему, и его мечта реализуется.

### **Рекомендации по аутогенным тренировкам** (по Йогану Генриху Шульцу)

Цель: постепенно овладеть определенными упражнениями и научиться управлять работой внутренних органов и добиться психического и физического расслабления. В процессе аутогенного тренинга происходит смена состояний в определенной последовательности: принимается нужная поза; закрываются глаза; достигается чувство успокоения; вырабатывается ощущение тяжести; возникает приятное ощущение тепла; выход из состояния дремоты.

Расслабление мышц делает практически невозможным обычное протекание стрессовой ситуации, поскольку уже невозможно реагировать в этой ситуации не так как прежде. Достижение релаксации достигается путем представления состояний тяжести и тепла. Каждый день отрабатывается по одной технике.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.



## Психолого-педагогическая программа «Искусство быть родителем»

*Глазунова Я. А.,  
педагог-психолог  
МБДОУ «ДС № 125 г. Челябинска»;*  
*Зиновьева Н. В.,  
педагог-психолог  
МБДОУ «ДС № 238 г. Челябинска»;*  
*Карташова А. В.,  
педагог-психолог  
МАДОУ «ДС № 453 г. Челябинска»*

### **Аннотация**

В профилактической программе «Искусство быть родителем» (далее – программа) представлены практические материалы организации работы образовательного учреждения с семьёй. Программа построена в соответствии с требованиями ФГОС ДО и нормативных документов, регламентирующих деятельность педагога-психолога в дошкольной образовательной организации.

Практической актуальностью данной программы является организация работы с семьёй в форме «Родительского Университета», где родители знакомятся не только с теоретическими аспектами, но и имеют возможность использовать полученные знания в практических заданиях, с их последующим применением в повседневной жизни.

Новизной программы является вариативность ее использования в онлайн и офлайн форматах, возможность перестраивания тематического плана под актуальные запросы родителей.

**Цель программы:** повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах всестороннего развития и воспитания детей дошкольного возраста.

### **Задачи программы:**

1. Познакомить родителей с различными подходами в воспитании детей.
2. Способствовать активизации формирования рефлексии собственной воспитательной деятельности родителей.
3. Мотивировать родителей к применению эффективных форм взаимодействия с ребёнком.

**Направленность программы:** психолого-педагогическая.

**Вид программы:** профилактическая.

Программа реализуется в три этапа:

**1. Организационный этап** предполагает изучение запроса родителей на освещение актуальных проблем и вопросов воспитания и развития ребенка, выбор тем встреч, разработку содержания, подготовку методического обеспечения.

**2. Практический этап** заключается в организации и проведении встреч с родителями.

**3. Аналитический этап** предусматривает подведение итогов встреч, сбор отзывов, анализ результативности.

Программа содержит введение, целевой раздел, содержательный раздел, организационный раздел и приложение.

**Основной формой реализации программы является «Родительский Университет»** – групповая форма организации работы с родителями, основу которой составляют семинары-практикумы с элементами тренинга, где родители на практике отрабатывают эффективные приемы взаимодействия с детьми и сами получают психотерапевтическую помощь в силу механизмов групповой поддержки.

Структура РУ выстроена по единой схеме, и каждая встреча включает в себя:

- Вводную часть (приветствие, знакомство участников, выявление ожиданий, введение правил работы группы),
- Основную часть (беседы, мини-лекции; групповые дискуссии, тренинговые упражнения по межличностной коммуникации; элементы арт-терапии, сказкотерапии; релаксационные упражнения)
- Заключительная часть (домашние задания для родителей, рефлексия).

Методологический аспект программы «Искусство быть родителем» базируется на когнитивно-поведенческом и компетентностном подходах к родительству [18;19].

Результат реализации программы предполагает оптимизацию параметров психолого-педагогической компетентности родителей:

- повышение уровня психологических знаний родителей;
- снижение объема воспитательных затруднений,
- качественные изменения во взаимодействии родителей и детей.

Программа Родительских Университетов «Искусство быть родителем» прошла практическую апробацию на базе дошкольных образовательных организациях Ленинского района г. Челябинска: №№ 125, 238, 453 с августа 2019 г. по май 2020 г. Всего в апробации приняло участие 413 человек, из них 97 % родителей отметили интерес к участию в Родительских Университетах, пользу полученной информации – 94 %, комфорт и удобство встреч – 100 %, ответы на свои вопросы получили – 95 %, продолжить участие в Родительских университетах – 100 % родителей. Как пожелания, родители отметили расширение тем и увеличение количества встреч в онлайн формате.

Ключевые понятия, используемые при составлении программы: Родительский Университет, сказкотерапия, онлайн формат, офлайн формат, родительские компетенции, родительские компетентности.

Предложенная программа адресована педагогам-психологам дошкольных образовательных организаций.

### **Введение**

В Федеральном Законе № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об Образовании в Российской Федерации» отражена концепция взаимодействия семьи и дошкольного учреждения. В статье 44 пункт 1 «Права, обязанности и ответственность в сфере образования родителей (законных представителей)

несовершеннолетних обучающихся» говорится, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить, дополнить их воспитательную деятельность.

Современные родители, получая большой объём информации по вопросам воспитания и развития детей, не всегда способны грамотно применить её в реальной жизни. Вот здесь и важна помощь педагога-психолога, который способен теоретические знания родителей перевести в практику эффективного общения с ребёнком.

Поэтому одним из направлений в работе педагога-психолога дошкольной образовательной организации (далее ДОО) является работа с родителями, обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования детей.

В связи с изменениями в современном мире и внедрением дистанционных форм взаимодействия с участниками образовательных отношений, данная программа может использоваться в онлайн формате, возможно комбинированное сочетание онлайн и офлайн форматов.

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Традиционно основной формой работы психолога с семьёй являются групповые и индивидуальные консультации, в ходе которых родители знакомятся с возрастными особенностями детей, условиями эффективного взаимодействия с ними. Однако в процессе такого психологического сопровождения, акцент в основном делается на информировании родителей с целью повышения их психологической компетенции в вопросах воспитания детей, но при этом мало внимания уделяется практической отработке навыков конструктивного взаимодействия с детьми.

Одним из важных направлений психолого-педагогической помощи семье является повышение родительской компетенции (формирование у них необходимых знаний, обучение их навыкам общения с детьми, улучшению стиля родительского поведения и т.п.). Практика показывает, что себя оправдывают групповые активные формы работы с родителями.

Практической актуальностью данной Программы является организация работы с семьёй в форме «Родительского Университета», где родители знакомятся не только с теоретическими аспектами, но и имеют возможность применить полученные знания в практических заданиях, с их последующим применением в повседневной жизни.

Программа рассчитана на родителей детей ДОО, т.к. дошкольный возраст – период активного становления личности и социализации ребенка. Влияние семьи в этот период безгранично. От того, каков психологический климат в семье, какие сложились отношения, во многом зависит, каким будет ребенок в будущем. Вместе с тем не существует социальных институтов, готовящих человека к эффективной реализации родительских функций. Детский сад становится первым социальным институтом воспитания не только ребенка, но и родителей. В школу родители приходят с уже сформировавшейся

родительской позицией и определенным отношением к ребенку, повлиять на которое довольно сложно.

Новизной программы является вариативность ее использования в онлайн и офлайн форматах, возможность перестраивания тематического плана под актуальные запросы родителей.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах всестороннего развития и воспитания детей дошкольного возраста.

### **Задачи программы:**

1. Познакомить родителей с различными подходами в воспитании детей.
2. Способствовать активизации формирования рефлексии собственной воспитательной деятельности родителей.
3. Мотивировать родителей к применению эффективных форм взаимодействия с ребёнком.
4. Способствовать взаимному эмоциональному расположению между участниками.

**Направленность программы:** психолого-педагогическая.

**Вид программы:** профилактическая

**Срок реализации программы:** офлайн-формат – один год; онлайн-формат – 10 недель, либо ежедневно в течение 10 дней.

**Категория участников:** родители (законные представители) детей дошкольного возраста.

Рекомендуемое количество участников в режиме офлайн формата – группа до 15 человек; онлайн формат – количество участников не ограничено.

Продолжительность и время встречи в офлайн формате составляет от 1 до 2 часов, в онлайн формате носит вариативный характер.

Частота проведения встреч: офлайн-формат – 1 раз в месяц в течение учебного года; онлайн-формат в виде интенсива или психологического марафона.

### **Программа реализуется в три этапа:**

**1. Организационный этап** предполагает изучение запроса родителей на освещение актуальных проблем и вопросов воспитания и развития ребенка, выбор тем встреч, разработку содержания, подготовку методического обеспечения.

**2. Практический этап** заключается в организации и проведении встреч с родителями.

**3. Аналитический этап** предусматривает подведение итогов встреч, сбор отзывов, анализ результативности.

Участие в РУ добровольное, бесплатное. Программа реализуется на базе дошкольных образовательных организаций города Челябинска.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

В основу построения программы положены следующие подходы и принципы:

- системный подход (интеграция и систематизация психологических знаний в практический опыт взаимодействия с ребенком) [4];
  - практико-ориентированный подход (ориентация содержания на актуальные потребности родителей, доступность для использования в повседневной жизни);
  - принцип добровольного участия (подразумевает внутреннюю потребность и заинтересованность участников в происходящем) [14];
  - принцип конфиденциальности (соблюдение участниками неразглашения личной информации о других участниках за пределами группы);
  - принцип гармонизации отношений (поддержание в группе атмосферы доброжелательности, раскрепощенности и свободы общения);
  - принцип обратной связи (получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе работы);
  - принцип диалогизации взаимодействия (подразумевает равноправное полноценное межличностное общение между участниками в стиле диалога).
- Не менее важным является компетентностный подход к родительству [19], включающий повышение уровня следующих родительских компетенций:
- психологическая компетентность (качество действий родителей, обеспечивающих эффективное решение психологических проблем и типичных задач, возникающих в реальных ситуациях семейной жизни и детско-родительских отношениях; владение основами психологических знаний о возрастных особенностях развития ребенка, формировании личности, развитии способностей детей; создание благоприятной психологической среды для развития личности ребенка с использованием жизненного опыта, основ психологических знаний, общепризнанных ценностей);
  - педагогическая компетентность (качество действий родителей, обеспечивающих эффективное решение педагогических задач, связанных с воспитанием и развитием ребенка в условиях семьи с учетом его возрастных и личностных особенностей);
  - коммуникативная компетентность (качество действий родителей, обеспечивающих эффективное взаимодействие с детьми и другими членами семьи; владение навыками ассертивного поведения, умения грамотно разрешать семейные конфликты и напряженные ситуации; владение навыками активного слушания, аргументации и убеждения; повышение уровня коммуникативной культуры, в т.ч. в детско-родительских отношениях);
  - информационная компетентность (качество действий родителей, обеспечивающих эффективное восприятие и оценку информации, поступающей в информационное пространство семьи из средств массовой информации, книг и других источников; эффективный поиск, структурирование информации, ее адаптация к восприятию ребенком; отбор и синтез информации в соответствии с системой приоритетов, ориентированных на физическое и психическое здоровье ребенка, толерантное отношение к окружающим, культуру половых отношений, ценность человеческой жизни; владение навыками информационной этики в детско-родительских отношениях).

#### **1.4. Форма реализации программы**

Основой реализации программы является «Родительский Университет». РУ – это групповая форма организации работы с родителями, основу которой составляют семинары-практикумы с элементами тренинга, где родители на практике отработывают эффективные приемы взаимодействия с детьми и сами получают психотерапевтическую помощь в силу механизмов групповой поддержки. Вариативно используются мини-лекция; групповая дискуссия, беседа; тренинговые упражнения по межличностной коммуникации; элементы арт-терапии (сказкотерапии); релаксационные упражнения. По некоторым темам возможно дополнительно использовать обучающие вебинары.

Обязательным компонентом программы выступает прием обратной связи на протяжении всей встречи. Каждый участник группы высказывает свои мысли, чувства и рассказывает о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия. Прием обратной связи на протяжении всей встречи, которая проходит при онлайн формате осуществляется путём общения в чате, или высказывания по желанию в эфире. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе работы обучались слушать и слышать мнение других людей.

#### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

Участвуя в занятиях, родители смогут научиться лучше понимать своих детей, контролировать проблемное поведение детей, познакомятся с эффективными способами взаимодействия с детьми, что является важной составляющей благоприятной эмоциональной обстановки в семье в целом. В результате реализации программы предполагается оптимизация параметров психолого-педагогической компетентности родителей:

- повышение уровня психологических знаний родителей;
- снижение объема воспитательных затруднений,
- качественные изменения во взаимодействии родителей и детей.

#### **1.6. Система организации внешнего и внутреннего контроля за реализацией программы**

Система оценки достижения планируемого результата включает в себя входное и итоговое анкетирование. Входное анкетирование позволяет оценить потребности и запросы родительской общественности в аспекте детско-родительских отношений (Приложение 1).

Промежуточная оценка осуществляется при помощи наблюдения ведущего за изменениями в поведении, словах, способах разрешения трудностей каждого участника. Также промежуточная и итоговая оценка результативности производится в форме рефлексии прошедшей встречи.

По окончании всего курса занятий Родительского Университета целесообразно также провести итоговую рефлексию, где родители делятся своими чувствами и впечатлениями.

Для оценки эффективности программы и удовлетворённости родителей результатами участия в деятельности Родительского Университета целесообразно проведение итогового анкетирования. Вариант анкеты (Приложение 2).

Критерии оценки достижения планируемых результатов. Анализ эффективности реализации Программы предполагает количественную и качественную оценку. Количественная оценка предполагает учет числа родителей, участвующих в проводимых мероприятиях. Качественная оценка предусматривает анализ активности родителей, желания участвовать в мероприятиях, отзывы о проведенных встречах, актуальности и значимости для родителей рассматриваемых вопросов.

Программа «Искусство быть родителем» прошла практическую апробацию на базе дошкольных учреждений Ленинского района г. Челябинска – № 125, № 238, № 453 с августа 2019 г. по май 2020 г. Всего в апробации приняло участие 413 человек. В ходе реализации Программы родители отметили: улучшение психологического климата в семье; осознание воспитательных воздействий; понимание потребностей членов семьи; получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Тематический план реализации программы**

Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от индивидуальных запросов родителей, актуальных затруднений, характерных для участников РУ, интересов и профессиональных компетенций, реализующих программу специалистов, в тематический план могут вноситься необходимые изменения и корректировки.

Поскольку программа носит вариативный характер, гомогенность группы может изменяться от встречи к встрече, ведущий включает в каждый РУ основные моменты организации работы группы: упражнение «Мои ожидания» и упражнения «Правила группы».

#### *Упражнение «Правила группы»*

Ведущий предлагает участникам определить и установить правила работы в группе, которые необходимы для их комфортного и безопасного самочувствия. Правила записываются на мольберте или листе ватмана, обсуждаются и, после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия. Ведущий может объяснить, что это правила, по которым будет жить группа во время занятий и согласившись на них, их нужно будет выполнять. Предложить поставить свои подписи на плакате. Для онлайн формата участники выражают согласие голосованием в чате, и при каждой встрече правила напоминаются.

Примерный список правил:

1. Искренность в общении.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Я – высказывание.
5. Безоценочность суждений.
6. Активность.
7. Конфиденциальность.
8. Не опаздывать, не уходить раньше.

### Упражнение «Мои ожидания»

Психолог предлагает каждому по очереди высказаться по следующей схеме: «Моя проблема...», «Мои ожидания...». Онлайн формат подразумевает высказывания по желанию в чате, либо на усмотрение психолога не проводится.

Структура РУ выстроена по единой схеме, не зависимо от формата: название; задачи; вводная часть (приветствие), основная часть (беседы, обсуждения, обмен опытом, игры, упражнения), заключительная часть (рефлексия). Для онлайн формата необходимо наличие видеоряда.

Предлагаемый вариант тематического планирования носит рекомендательный характер и представлен в формате онлайн и офлайн проведения (Таблица 1)

### Тематическое планирование РУ

Таблица 1

Тема РУ	Цели и задачи	Материалы и оборудование	Содержание
«Хорошее воспитание – лучшее наследство»	1. Помочь родителям проанализировать свое родительское поведение. 2. Рассмотреть положительные и отрицательные стороны воспитательного воздействия родителей на ребенка. 3. Проработать навыки конструктивного взаимодействия с детьми в семье	Ноутбук, проектор и экран, колонки, магнитная доска, малярный скотч, маркер (фломастеры), три цветных листа А4 (зеленый, желтый, красный, раздаточный материал: пословицы, лист с нарисованным цветком	1. Вводная часть. 2. Упражнение «Волшебная палочка». 3. Просмотр видеоролика. 4. Упражнение «Скульптор и глина». 5. Упражнение «Разрешаем – запрещаем». 6. Толкование пословиц. 7. Упражнение «Цветок родительской любви». 8. Рефлексия.
«Влияние родителей на формирование самооценки ребёнка»	1. Познакомить родителей с различными подходами к решению проблемы формирования у детей положительной адекватной самооценки. 2. Способствовать созданию в семьях условий для развития положительной оценки ребенком своей личности.	Листы бумаги, ручки, клей карандаш, нарисованное на ватмане сердце, маленькие сердечки, карточки с негативными установками (для упражнения «Круг»), нарисованный на ватмане контур пирамиды	1. Вступительная часть, чтение притчи. 2. Разминка. Введение в проблему. 3. Упражнение «Круг». 4. Сказка «Роза и ромашка». 5. Упражнение «Подбери подходящие слова». 6. Работа в группах. «Составьте алгоритм поведения родителей (правила), которые



Тема РУ	Цели и задачи	Материалы и оборудование	Содержание
			будут формировать правильную, адекватную самооценку у детей». 7. Упражнение «Свеча». 8. Рефлексия «Пирамида знаний»
«Семья и ребёнок: адекватная самооценка»	1. Обогащить представление родителей о понятии «самооценка»; особенностями проявления самооценки в поведении ребенка. 2. Помочь осознать свои отношения с ребенком при формировании у него адекватной самооценки	Мольберт, мяч, листы А4, карточки – ярлыки (без надписей), лист мишень (на каждого родителя), карточка с иностранным текстом, карточки с характеристиками, фломастеры или маркеры, одноразовые стаканы (на каждого родителя + 2 для ведущего), сахар, соль, воздушные шары (3 шт.), насос	1. Упражнение «Я хороший». 2. Погружение в проблему: – притча; – диагностическое. 3. Упражнение «Мишень». 4. Упражнение «Стакан с водой». 5. Сказка «Цветок по имени Незабудка». 6. Упражнение «Воздушный шар». 7. Работа в подгруппах 8. Обсуждение подгрупповой работы. 9. Рефлексия «Незаконченное предложение».
«Подарите ребёнку радость общения»	1. Повысить компетентность родителей в вопросах эффективного взаимодействия с детьми. 2. Дать возможность применить на практике знания по гармонизации детско-родительских отношений.	Рисунки (на одном нарисован замок, на другом – ключи), карточки с ситуациями к упражнениям «Активное слушание», техника «Я-сообщение», бумага, цветные карандаши, ручки по количеству участников	1. Вводное слово. 2. Знакомство – приветствие. 3. Метафора «Замок». 4. Сказка «Фиолетовый котенок». 5. Упражнение «Солнце любви». 6. Игра «Изобрази сказку». 7. Упражнение «Я – хороший родитель, потому что...». 8. Рефлексия.
«Два разных мира: мальчики и девочки»	1. Расширить представления родителей о психосоциальных различиях мальчиков и девочек.	Мультимедийная установка, ручки, доска, мел, бумага, ватман, фломастеры, журналы, клей, ножницы, карточки	1. Игра «Приветствие». 2. Теоретический экскурс.

Тема РУ	Цели и задачи	Материалы и оборудование	Содержание
	2. Мотивировать родителей на стратегию правильного воспитания детей, с учётом их гендерных особенностей.	с заготовками качеств, карточки с заготовками архетипов	3. Чем вас радует ваш ребёнок Обсуждение в круг. 4. Анкета «Мой ребёнок». 5. Гендерные качества. 6. Мужские архетипы. 7. Женские архетипы. 8. Коллаж «Идеальный ребёнок». 9. Заключительное слово
«Однажды в сказке...»	1. Познакомить родителей с основными характеристиками социально-психологической адаптации к новым условиям. 2. Предоставить родителям практический опыт формирования адаптивных возможностей по средствам сказки	Доска магнитная, силуэт дерева-яблони на ватмане, заготовки листочков-яблочек, клей, цветные карандаши, фломастеры. Оборудование к инсценировке сказок на усмотрение психолога	1. Упражнение Приветствие. 2. Теоретический экскурс. 3. Обсуждение в круг. 4. Дюймовочка в сказках. 5. Упражнение «Яблоня». 6. Мозговой штурм. 7. Рефлексия
«В детский сад с радостью»	1. Расширить знания родителей об особенностях адаптационного периода детей раннего возраста. 2. Помочь родителям выработать эффективную тактику взаимодействия с ребёнком с целью облегчения процесса адаптации. 3. Стимулировать родителей к использованию сказкотерапевтических приёмов как профилактику дезадаптации ребёнка к условиям ДОУ	Картинка с изображением цыплёнка, мешочек с грецкими орехами, листы бумаги, ручки, лист ватмана, заготовки (цветы ромашки) по количеству участников	1. Вводное слово. 2. Упражнение «Будем знакомы». 3. Метафора «Цыплёнок». 4. Упражнение «Грецкий орех». 5. Упражнение «Цветочная поляна». 6. Сказка «Про мальчика Славу». 7. Упражнение «Мамина сказка». 8. Игра «Венок впечатлений».

Тема РУ	Цели и задачи	Материалы и оборудование	Содержание
«Сказка, как профилактика агрессивного поведения ребёнка»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расширить знания родителей о причинах и проявлениях детской агрессии.</li> <li>2. Помочь родителям осознать своё влияние на проявление агрессии и агрессивного поведения у ребёнка.</li> <li>3. Стимулировать родителей на применение сказкотерапевтических приёмов для профилактики агрессивного поведения детей в условиях семьи</li> </ol>	мультимедийное оборудование, ватман, маркер, клей, заготовки листочков, силуэт дерева на ватмане, доска магнитная, бумага, цветные карандаши, краски, фломастеры, раздаточный материал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение приветствие.</li> <li>2. Диалог в свободной форме.</li> <li>3. Теоретический блок.</li> <li>4. Мозговой штурм. Причины агрессии</li> <li>5. Упражнение: «Дерево родительской любви».</li> <li>6. Сказка «Маленький медвежонок».</li> <li>7. Рисование по мотивам сказки.</li> <li>8. Упражнение «Воздушный шарик».</li> <li>9. Упражнение «Чудесная сумка».</li> <li>10. Рефлексия</li> </ol>
«Как понять активного ребёнка»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расширить знания родителей о причинах и проявлениях гиперактивности.</li> <li>2. Помочь родителям осознать и принять свои отношения с гиперактивным ребёнком.</li> <li>3. Способствовать формированию эффективных способов общения с гиперактивным ребёнком, по средствам сказкотерапевтических приёмов</li> </ol>	Мультимедийное оборудование, ватман, маркер, клей, заготовки листочков, силуэт дерева на ватмане, доска магнитная, бумага, цветные карандаши, краски, фломастеры, раздаточный материал	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Упражнение «Цветочек».</li> <li>3. Сказка «Голубая искорка».</li> <li>4. Теоретический блок.</li> <li>5. Метафора «Шкаф».</li> <li>6. Опыт родителей. «Мой ребёнок – мой цветок».</li> <li>7. Притча «Ангел».</li> <li>8. Ресурсный мешочек.</li> </ol>
«Спокойствие, только спокойствие!» (Учимся справляться с детской тревогой)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить родителей с основными проявлениями тревожности у детей.</li> <li>2. Обогащать родительские умения и навыки взаимодействия с тревожным ребёнком, посредством использования игровых приёмов.</li> </ol>	Бумажный скотч, фломастеры, цветные карандаши, ручки, мультимедийное оборудование, или макет цветика-семицветика, контуры ребёнка – 3 шт., заготовки лепестков для цветка достижений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство.</li> <li>2. Цветик-семицветик.</li> <li>3. Первый лепесток – теоретические знания.</li> <li>4. Второй лепесток – «Маски».</li> <li>5. Третий лепесток – игры на релаксацию.</li> <li>6. Четвёртый лепесток – дыхательные упражнения.</li> <li>7. Пятый лепесток – игры на снятие</li> </ol>

Тема РУ	Цели и задачи	Материалы и оборудование	Содержание
			эмоционального напряжения. 8. Шестой лепесток – «цветок достижений». 9. Седьмой лепесток – притча о воспитании

Конспекты РУ представлены в Приложении 3.

## 2.2. Методы и техники реализации программы

Методология программы базируется на когнитивно-поведенческом подходе [18]. Одним из основных принципов этого подхода является представление о том, что поведение человека определяется как внешними, так и внутренними факторами. В поведенческом подходе значительную роль играет выработка необходимых поведенческих навыков. При этом подчеркивается значимость устойчивых характеристик личности, таких как мотивация, установки и убеждения, для формирования того или иного типа поведения. Основываясь на этом подходе, в предлагаемой программе реализуются базовые методологические принципы изменения поведения, которые подразумевают обязательное включение в занятия трех компонентов: информационного, мотивационного и поведенческого. Информация об эффективных способах взаимодействия с детьми является обязательным условием для оптимизации детско-родительских отношений. Мотивация к изменениям, в свою очередь, определяет действия родителей, которые будут основываться на полученной информации о способах эффективного взаимодействия с детьми. Наконец, выработанные навыки поведения в различных ситуациях являются последним элементом, необходимым для того, чтобы информация и мотивация реализовались в положительных поведенческих изменениях.

Форма проведения «Родительского Университета» позволяет включать использование разных методов, техник и упражнений. Одной из современных технологий работы с родителями является сказкотерапия, которая легла в основу предложенных нами родительских университетов.

Сказкотерапия – один из методов психологического воздействия на личность способствующий коррекции проблем, совершенствованию взаимодействия с окружающим миром и развитию личности [13]. Технология сказкотерапии не даёт чётких инструкций к действиям, а позволяет родителям, через осознание собственного жизненного опыта, выстроить гармоничные взаимоотношения с ребёнком.

По определению Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой [13], в сказкотерапии используются разнообразные жанры: притчи, басни, легенды, былины, саги, мифы, анекдоты. Главным средством психологического воздействия в сказкотерапии является метафора, именно точность подобранной метафоры определяют эффективность сказкотерапевтических приемов в работе как с детьми, так и со взрослыми.

В Родительских Университетах используются следующие сказкотерапевтические жанры:

– психотерапевтические сказки – это глубокие проникновенные истории, раскрывающие смысл происходящих событий. Правильно подобранная тематическая сказка на заявленную проблему, помогает увидеть способ выхода из ситуации.

– метафоры (наглядные) – средство психологического воздействия, употребляемое в переносном значении, приводящее к новому пониманию или видению ситуации, возможность разглядеть новое содержание в обычных вещах.

– притчи – являются носителем глубинной жизненной философии, где прямо сформулирован жизненный урок.

– афоризмы – короткие и глубокие по смыслу высказывания знаменитых людей, обучающие жизни.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Обеспечение прав, ответственности и обязанностей участников**

Гарантия прав участников программы обеспечивается совместно выработанными правилами группы. Отношения между участниками и ведущим строятся на основе доверия, сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности. Происходящее в группе всегда определяется личностным выбором каждого участника, никто не может принудить его к совершению каких-либо поступков.

Права педагога-психолога определены должностной инструкцией специалиста. Педагог-психолог несет ответственность за подготовку, планирование и проведение занятий. Ведущий группы обязан соответствовать требованиям квалификационных характеристик; обеспечивать безопасность жизни и здоровья участников во время реализации программы; соблюдать конфиденциальность получаемой от участников информации; соблюдать морально-этические нормы.

Участники программы имеют право на добровольное участие в программе; на отказ от занятий при наличии обстоятельств, которые могут нанести вред его психическому или физическому здоровью; уважение человеческого достоинства, свободное выражение собственных взглядов и убеждений.

Участники программы обязаны соблюдать правила, принятые участниками; уважать честь и достоинство других участников; не совершать действий, наносящих психологическую травму другим участникам; соблюдать режим посещения занятий.

Участники программы несут ответственность за соблюдение правил группы, выполнение требований конфиденциальности; за собственные действия и высказывания.

#### **3.2. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы**

##### *Требования к специалистам, реализующим программу*

Реализация программы обеспечивается педагогом-психологом. Специалист должен иметь соответствующее образование и быть компетентным в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии; должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области

информационно-коммуникационных технологий, знанием возрастных, психологических особенностей, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы со взрослыми. В список умений специалиста включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль за временем.

#### *Требования к материально-технической оснащенности*

Обязательным требованием при проведении Программы является наличие помещения для занятий, позволяющее активно перемещаться при выполнении психологических упражнений. Необходимо наличие стульев или мягких груш по количеству участников, доски (флип-чарт), набора маркеров, бумаги, ватмана, блокнотов для участников и другого инструментария, необходимого для проведения конкретного занятия (например, мяча, наборов карандашей, ручек и т.д.).

Обязательным требованием при проведении мероприятий в онлайн формате является наличие компьютера (ноутбука, телефона, планшета), видеокмеры, звуковых колонок, микрофона, интернет-соединения, программы для организации видеоконференций: ZOOM, Skype, VK и т.д.

#### *Требования к проведению мероприятий в онлайн формате*

Одним из требований проведения встречи в онлайн формате является регистрация и проведение входного и итогового анкетирования, которые проходят в сервисе гугл-форма, по ссылкам, высылаемым перед началом мероприятия и после его окончания.

Обязательным условием является подготовительный этап. На подготовительном этапе заготавливается приглашение для родителей на Родительский Университет. В приглашении отражается: тема, дата, время встречи и ссылка на регистрацию.

После регистрации, на электронную почту участников высылается ссылка на видеоконференцию и подробные инструкции подключения, и необходимые материалы для работы.

РУ имеют приложения, в которые входят раздаточный материал (памятки, буклеты, рекомендации для родителей по теме). Онлайн формат подразумевает рассылку раздаточного материала на электронную почту.

### **3.3 Перечень нормативных и нормативно-методических источников**

*Перечень нормативных правовых документов, регламентирующих организацию Родительского университета*

Правовой основой организации «Родительского Университета» являются:

- Конституция Российской Федерации;
- Семейный кодекс Российской Федерации;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Федеральный закон № 124-ФЗ от 24.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 г. № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Перечень поручений Президента РФ от 04.03.2014 г. № ПР-411ГС по итогам заседания Президиума Государственного Совета «О государственной политике в сфере семьи, материнства и детства»;
- Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Проект «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

### Литература

1. Абрелева, М. М. Взаимосвязь самооценки детей и оценок родителей в дошкольном возрасте. Автореф. дис. канд. психол. наук. – JL, – 2008. – 20 с.
2. Авдеева, Н. Н., Смирнова, Е. О. Развитие представления о самом себе у ребёнка от рождения до семи лет// Воспитание, обучение и психическое развитие. – М., –1999. – С. 28–29.
3. Алексеева, Е. Е. Что делать, если ребёнок... Психологическая помощь семье с детьми от 1 до 7 лет. СПб.: – Речь, – 2008. – 224 с.
4. Асмолов, А. Г. Культурно-историческая системно-деятельностная парадигма проектирования стандартов школьного образования / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская, О. А. Карабанова, Н. Г. Салмина // Вопросы психологии. – 2013. – № 4. – С. 14–16.
5. Белокрыкина О. А. Влияние социального окружения на развитие самооценки детей старшего дошкольного возраста // Вопросы психологии. – 2001. – № 4. – С. 31– 38.
6. Бенилова С. Ю. Доброжелательные взгляды на общение с детьми. М., 2002.
7. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – СПб.: Лениздат, – 1992.
8. Брокет, З, Шрейбер, Г. «Целительная сила сказок»/ Пер. с нем. И. Гилярова. – М.: ООО «АКВАРИУМ БУК», К.: СГУИППВ, – 2003, – 304с.: ил.
9. Гиппенрейтер, Ю. Б. «Общаться с ребёнком. Как?» М, ЧеРо, 2003г., 240 с.
10. Драпкин, Б. З. Психотерапия маминой любовью. ДеЛипринт – 2004 г., –232 с.
11. Еремеева, В. Д., Хризман, Т. П. Мальчики и девочки – два разных мира. Нейропсихологи – учителям, воспитателям, школьным психологам. – М.: ЛИНКА–ПРЕСС, – 1998.
12. Заводчикова, О. Г. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ/ - М.: Просвещение, 2007. – 79 с.
13. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Основы сказкотерапии – М.: 2005. – 80 с.
14. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Путь к волшебству Теория и практика сказкотерапии. – СПб.: «Златоуст», 1998. – 352 с.
15. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Путешествие в страну сказок, практическое пособие М., – 2004. – С 12 – 59.

16. Ильина И. С. Адаптация ребёнка к детскому саду. – М, 2008. – 68 с.
17. Истратова, О. Н. Практикум по детской психологии: игры, упражнения, техники // О.Н. Истратова – Изд. 4-е. – Ростов н\Д: Феникс, – 2010.
18. Камалетдинова, З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход: учеб. пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 211 с.
19. Компетентностный подход в обучении: учебно-методическое пособие / авт.-сост. О. В. Еремкина, Н. Б. Федорова, Д. В. Морин, М. А. Борисова; Ряз. гос. ун-т им. С. А. Есенина. – Рязань, 2010 – 48 с.
20. Костина, Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб, Речь, – 2005.
21. Костяк, Т. В. «Психологическая адаптация ребенка в детском саду». – М, 2008. – 176 с.
22. Кривцова С. В., Нигметжанова Г. Искусство понимать ребенка. – Издательство: Клевер Медиа Групп, 2018 г.
23. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа – М: Речь, 2005
24. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми – СПб.: Речь; – М.: Сфера, – 2010.
25. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: ООО «Речь», 2000
26. Моисеев Д. Формирование адекватной самооценки в старшем дошкольном возрасте // Жур. Дошкольное воспитание, – 2005, – № 9, – С. 17–21.
27. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Эксмо, – 368 с.
28. Овчарова Р. В. Психология родительства. – М.: «Академия», – 2005.
29. Петрановская Л. В. Если с ребенком трудно / Л. В. Петрановская. – М.: АСТ, – 2014.
30. Психолого-педагогическое сопровождение гиперактивных дошкольников: учеб.-метод. пособие / под ред. О. В. Токарь, Т. Т. Зимаревой, Н. Е. Липай. – М.: Флинта: МПСИ, 2009. – 152 с.
31. Репина. Т. А. Мальчики и девочки: две половинки? Обруч, – 1998, – № 6.
32. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога – Москва, «Владос», 1999. – с. 32 – 274.
33. Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
34. Синягина, Н. Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. М.: Владос, 2001.
35. Соколов, Д. Сказки и сказкотерапия – М., 2001. – с. 12–35.
36. Татаринцева, Н. Е. Педагогические условия воспитания основ полоролевого поведения детей. Ростов-на-Дону, 1999.



37. Хухлаева, О. В., О. Е. Хухлаева «Лабиринты души: Терапевтические сказки» – М, Академический проект 2012 г, –175 с.

38. Черняева С. А. «Психотерапевтические сказки и игры». Серия: «Арт-терапия», – СПб, – 2004.

39. Шелухина И. П. Мальчики и девочки: Дифференцированный подход к воспитанию детей старшего дошкольного возраста. – М.: –ТЦ Сфера, 2006. – 96 с.

40. [Электронный ресурс] <https://www.youtube.com/watch?v=GaeFWs34exk>  
Притча «Притча о воспитании»

## Глоссарий

**Родительский Университет** – форма взаимодействия с родителями, содействующая повышению компетентности родителей в гармонизации детско-родительских отношений.

**Сказкотерапия** – метод, использующий сказку как средство воспитания, коррекции поведения, профилактики психологических отклонений, психологической и психотерапевтической помощи клиенту.

**Онлайн формат** – это способ получения знаний и навыков при помощи компьютера или другого гаджета, подключенного к интернету в режиме «здесь и сейчас», позволяющий полностью погрузиться в образовательную среду и повышать квалификацию без отрыва от рабочего процесса.

**Офлайн формат** – способ межличностного взаимодействия в реальном времени, а не в виртуальной среде, т.е. здесь и сейчас.

**Родительская компетентность** – это сложное личностное образование, на основе которого строится готовность и способность родителей выполнять свои родительские функции.

**Родительская компетенция** – это социально-педагогический феномен, обуславливающий совокупность интегративных качеств личности родителя, включающих когнитивный, ценностно-мотивационный, эмоциональный и поведенческий компоненты, задаваемых по отношению к своему ребенку, и необходимых для качественной реализации воспитательного воздействия на ребенка.

Сокращения, используемые в Программе:

**РУ** – Родительский Университет;

**ДОО** – дошкольная образовательная организация

## Приложения

Приложение 1

### Вариант анкеты входного анкетирования

Уважаемые родители!

На базе нашего дошкольного учреждения начинает свою работу Родительский университет, где совместно с психологом вы сможете обсуждать различные вопросы, связанные с воспитанием детей, получить навыки, которые помогут справиться с возникающими воспитательными затруднениями. Приглашаем стать участниками и ответить на несколько вопросов.

1. Какие проблемы воспитания и развития детей Вас особенно волнуют, и Вы хотели бы их обсудить? \_\_\_\_\_
2. Как часто следует организовывать тематические встречи? \_\_\_\_\_
3. При каких условиях Вы стали бы активным участником Родительского университета? \_\_\_\_\_

Спасибо!

Приложение 2

### **Вариант анкеты итогового анкетирования**

Уважаемые родители!

Благодарим Вас за участие в тематических встречах Родительского университета. Будем благодарны за ответы на следующие вопросы:

1. Было ли Вам интересно? (Да / нет) \_\_\_\_\_
2. Было ли Вам комфортно? (Да / нет) \_\_\_\_\_
3. Была ли информация встреч Вам полезна? (Да / нет) \_\_\_\_\_
4. Получили ли Вы ответы на свои вопросы по проблемам детско-родительских отношений? (Да / нет) \_\_\_\_\_
5. Хотели ли Вы участвовать в подобных встречах в будущем? (Да / нет) \_\_\_\_\_
6. Ваши пожелания \_\_\_\_\_

Спасибо!

Приложение 3

### **Конспекты Родительских Университетов**

#### **Родительский Университет**

#### **«Хорошее воспитание – лучшее наследство»**

Офлайн формат проведения

#### **Задачи:**

1. Помочь родителям проанализировать свое родительское поведение.
2. Рассмотреть положительные и отрицательные стороны воспитательного воздействия родителей на ребенка.

3. Проработать навыки конструктивного взаимодействия с детьми в семье.

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор и экран, колонки, магнитная доска, малярный скотч, маркер (фломастеры), три цветных листа А4 (зеленый, желтый, красный), раздаточный материал: пословицы, лист с нарисованным цветком.

#### **План проведения:**

1. Вводная часть.
2. Упражнение «Волшебная палочка».
3. Просмотр видеоролика.
4. Упражнение «Скульптор и глина».
5. Упражнение «Разрешаем – запрещаем».
6. Толкование пословиц.
7. Упражнение «Цветок родительской любви».

## 8. Рефлексия.

### Ход Родительского Университета

#### 1. Вводная часть

Добрый вечер, уважаемые родители! Есть одна притча о том, как правители разных стран вели дела. Первые укрепляли границы, вторые – обучали войска, а третьи – строили мосты и дороги, чтобы дружить с народами других стран. Но труды строителей были напрасны – «пути дружбы» разрушались, потому что народы не понимали друг друга. Но однажды появился добрый Великан и помог людям понять и поверить друг другу. Войны прекратились, мосты и дороги восстановили все стали учиться дружить.

Часто, с нашими детьми мы находимся в «разных странах» и сегодня я предлагаю Вам побывать в роли доброго Великана и построить мост дружбы и понимания.

Перед тем, как мы приступим к работе, предлагаю встать в круг и настроиться на совместную деятельность. Настроиться нам поможет игровая разминка.

#### 2. Упражнение «Волшебная палочка»

Участники передают по кругу «волшебную палочку» и представляются: называют свое имя, любимую сказку и героя этой сказки с краткой характеристикой Н: меня зовут..., моя любимая сказка..., герой... потому что он (она)...(на малярном скотче родители пишут свое имя и прикрепляют себе на одежду)

Дети и родители, как круговорот. Ребенком не быть без родителей и родителем не стать без ребенка, главное не забывать - дети и родители связаны хрупкой нитью понимания и доверия.

Дети учатся у взрослых, повторяют своих родителей, и для того чтобы понимать своего ребенка, необходимо научиться понимать самого себя.

#### 3. Просмотр видеоролика «Счастье – это просто»

Обсуждение:

- Какие чувства вы испытывали при просмотре?
- Какие мысли возникли при просмотре данного видеоролика?
- Появилось ли желание что-то изменить в отношениях со своим ребенком?

Семья – это первая школа для ребенка. Родители оказывает огромное влияние на то, что малыш будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать».

Сейчас я предлагаю вамделиться на пары, по любому признаку – симпатия, знакомство или одинаковый цвет одежды и т.д., главное условие – чтобы вам было комфортно работать в паре.

#### 4. Упражнение «Скульптор и глина»

Глина – природный материал, но, чтобы с ней работать, необходимо обладать определенными навыками. Выберите, кто в вашей паре сейчас будет скульптор, а кто – глиной.

Скульптор готов к работе, глина ждет, можно приступать к «лепке». Попробуйте сделать пробную скульптуру. Хорошо.

Можно приступать к дальнейшей работе.

Руки скульптора добрые, мягкие и сильные. Но иногда у скульптора нет времени, чтобы глину подготовить к работе, размять хорошенько и тогда глина не поддается (участник, который изображает глину, сопротивляется, напряжен, а скульптор продолжает «лепить», стараясь не обращать внимание на сопротивление).

Следующий этап, когда скульптор подготавливает глину к работе: поглаживает, обнимает, улыбается, т.е. любые тактильные и эмоциональные проявления, но не длительные. И только после этого, начинает «лепить».

Далее работа идет по принципу: тактильные и эмоциональные проявления слишком навязчивые и глина становится чрезмерно мягкая, податливая настолько, что не удерживает заготовленный скульптором образ.

Комментарий: партнеры меняются ролями и еще раз проигрывают ситуации.

*Обсуждение:*

- Что вы чувствовали, когда были в роли глины или скульптора?
- В какой роли было легче?
- Когда был скульптором, о чем думал, что хотелось создать?
- Когда был глиной, всегда ли воздействия скульптора были комфортны?
- С какой глиной работать легче? Что для этого необходимо?

В воспитании детей родители чаще всего берут на себя роль скульптора и не всегда учитывают желания, потребности и возможности ребенка.

Это зависит от нескольких факторов:

- нехватка времени,
- гиперопека,
- недоверие собственному ребенку,
- социальные ориентиры и т.д.

Часто родители, стараясь предостеречь своего ребенка в опасных для жизни ситуациях, используют неверную тактику. Вместо того чтобы сказать ребенку, что нужно сделать, родители говорят ему, что делать не надо или вообще запрещают действия

У ребенка представления о мире еще не сформированы, а жизненный опыт ничтожно мал. Наша задача – задача взрослых людей, окружающих ребенка, – помочь ориентироваться в еще непонятном для него мире, объяснить, что опасно и непозволительно, а что допустимо и даже необходимо для малыша. Кто, если не взрослый, защитит ребенка, предостережет от опасностей и в то же время научит разбираться в бесконечных «нельзя» и «можно»! Чтобы научить этому детей, родителям самим нужно отлично в этом разбираться.

### **5. Упражнение «Запрещаем – разрешаем»**

На доску крепятся три цветных листа, соответствующие зонам запрета.

- зеленый символизирует зону «Полная свобода»;
- желтый – зону «Относительная свобода»;
- красный – зону «Запрещено».

Участникам предлагается составить список возможных действий детей, распределив их по трем основным зонам.

Полученные варианты анализируются, обсуждаются, родители и ведущий прогнозируют возможные ситуации и допущенные ошибки.

### **6. Толкование пословиц**

Сейчас я предлагаю Вам разделиться на подгруппы по 3-4 человека (в зависимости от количества участников).

Задачей участников будет истолкование смысла предложенных пословиц, касающихся воспитания детей. Каждая подгруппа рассматривает 2-3 пословицы. В заключении работы, каждая группа дает варианты толкования пословиц, поясняя, что имели ввиду наши предки и насколько это актуально в наше время.

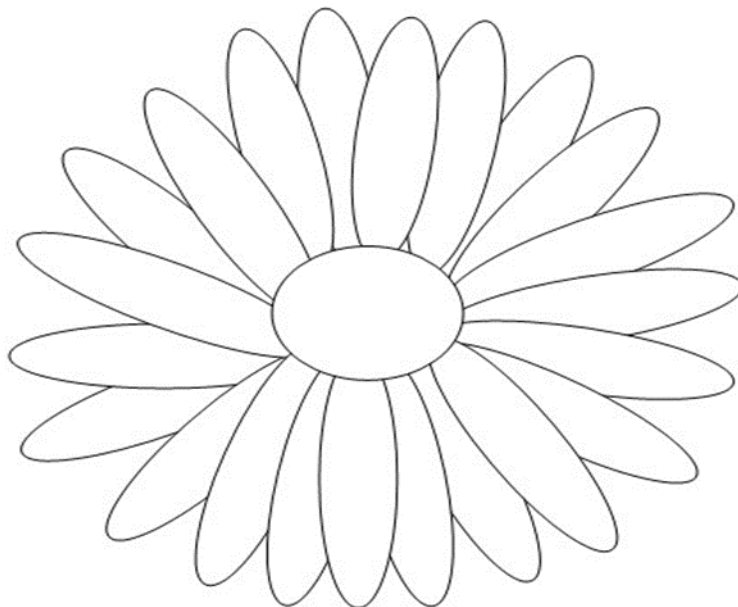
Пословицы:

- Кто собою не управит, тот и другого на разум не наставит.
- Выкормил змейку на свою шейку.
- Что вспоено, что вскормлено, то и выросло.
- Водила за ручку — получила белоручку.
- К чему ребенка приучишь, то от него и получишь.
- Что в детстве приобретешь, на то и в старости обопреешься. (армян)
- Дитяtko, что тесто: как замесил, так и выросло.
- Кто не мог взять лаской, не возьмет и строгостью.

### **7. Упражнение «Цветок»**

Нарисуйте ромашку, состоящую из 12 и более лепестков. В середине запишите имя своего ребенка.

Задание: в течение 3 минут, напишите на лепестках, как можно больше, положительных качеств вашего ребенка.



*Обсуждение:*

Лепестков много и видимо Вам очень трудно подобрать слова. И охарактеризовать качества ребенка с положительной стороны.

- Было трудно?
- Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?
- Легко ли Вам было заполнять? Почему?

Комментарий: на доске или ватмане можно создать общий цветок.

Далеко не всегда родители хорошо знают возможности, желания, положительные качества своих детей. Несмотря на изменения в мире, наиболее ценными в людях качествами остаются доброта, честность, открытость (*назвать качества, которые родители отразили в своих цветках*).

Не случайно, нашу встречу мы начали со сказки и выбора сказочного героя. Выбор сказки диктуется предпочитаемыми качествами сказочных героев (искренность, красота, справедливость и т.д.), большинство этих качеств Вы отразили в положительных качествах своего ребенка, а сюжеты сказок являются отражением реализованных или нереализованных жизненных сценариев. Сказки, которые завораживали в детстве, кажутся взрослым людям непонятными, бестолковыми.

И, в связи с этим у меня к Вам будет домашнее задание.

Прочитайте любимую сказку детства и подумайте, как она соотносится с вашей жизнью сейчас. Какие выводы она поможет Вам сделать, и сможет ли изменить (в лучшую сторону) ваши взаимоотношения с ребенком, построив тот самый мост доверия и понимания.

### **8. Рефлексия**

Наша встреча подходит к концу, и я прошу Вас поделиться своим впечатлением от встречи, ответив на вопросы:

- Была ли эта тема Вам интересна?
- Какие открытия Вы для себя сделали?
- Есть ли у Вас желание продолжить встречи и что хотели бы обсудить в дальнейшем? Спасибо за работу! До новых встреч!

## **Родительский Университет «Хорошее воспитание – лучшее наследство» Онлайн формат проведения**

### **Задачи:**

1. Помочь родителям проанализировать свое родительское поведение.
2. Рассмотреть положительные и отрицательные стороны воспитательного воздействия родителей на ребенка.
3. Проработать навыки конструктивного взаимодействия с детьми в семье.

Материалы и оборудование: наличие компьютера (ноутбука, телефона, планшета), видеокамеры, звуковых колонок, микрофона, интернет-соединения, программы для организации видеоконференций: ZOOM, Skype, VK и т.д, наличие видеоряда (презентация).

Бумага, ручка, карандаши (родители готовят для встречи)

### **План проведения:**

1. Вводная часть
2. Упражнение «Давайте познакомимся»
3. Просмотр видеоролика «Счастье – это просто»
4. Упражнение «Скульптор и глина»
5. Упражнение «Разрешаем – запрещаем»
6. Толкование пословиц
7. Упражнение «Цветок родительской любви»

## 8. Рефлексия

**Подготовительный этап.** На подготовительном этапе заготавливается приглашение родителей на Родительский Университет. В приглашении отражается:

- тема встречи;
- дата и время встречи;
- продолжительность встречи;
- на какой интернет-платформе состоится встреча, ссылка, подробные инструкции регистрации и подключения;
- что необходимо подготовить для встречи.

После регистрации, на электронную почту участников высылается ссылка на видеоконференцию и подробные инструкции для подключения.

### **Ход Родительского Университета:**

#### **1. Вводная часть**

Здравствуйте, уважаемые родители! Искренне рада приветствовать вас. Тема нашей сегодняшней встречи «Хорошее воспитание – лучшее наследство». Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно придерживаться определенных правил. Они необходимы для комфортного и безопасного самочувствия всех участников встречи. Правила высвечиваются на экране, пока психолог их озвучивает:

1. Искренность в общении
2. Не перебивать говорящего
3. Уважать мнение друг друга
4. Я – высказывание
5. Безоценочность суждений
6. Активность
7. Конфиденциальность

Это правила, по которым будет жить группа во время встречи, и согласившись на них, нужно будет их выполнять. Возможно, кто-то хочет внести коррективы? Если вы согласны с правилами, слово «ДА» в чате или озвучьте в прямом эфире.

Ведущий: Начать нашу встречу я хочу с притчи о том, как правители разных стран вели дела. Первые укрепляли границы, вторые – обучали войска, а третьи – строили мосты и дороги, чтобы дружить с народами других стран. Но труды строителей были напрасны – «пути дружбы» разрушались, потому что народы не понимали друг друга. Но однажды появился добрый Великан и помог людям понять и поверить друг другу. Войны прекратились, мосты и дороги восстановили все стали учиться дружить. Как вы думаете, на что будет направлена наша встреча? Совершенно верно, мы будем говорить о взаимодействии, об установлении «мостов» между родителями и детьми. Сегодня я предлагаю Вам побывать в роли доброго Великана и построить мост дружбы и понимания.

Перед тем, как мы приступим к работе, предлагаю настроиться на совместную деятельность с помощью игровой разминки.

## **2. Упражнение «Давайте познакомимся»**

Каждому из вас нужно представиться, назвать свое имя, любимую сказку и героя этой сказки с краткой характеристикой. Например, меня зовут Наталья, моя любимая сказка «Морозко», любимая героиня Настенька, потому что она добрая, скромная, трудолюбивая девушка. Ждем от вас активного участия.

Дети и родители, как круговорот. Ребенком не быть без родителей и родителем не стать без ребенка, главное не забывать – дети и родители связаны хрупкой нитью понимания и доверия. Дети учатся у взрослых, повторяют своих родителей, и для того, чтобы понимать своего ребенка, необходимо научиться понимать самого себя.

## **3. Просмотр видеоролика «Счастье – это просто».**

После просмотра предлагаем родителям ответить на вопросы.

- Какие чувства вы испытывали при просмотре?
- Какие мысли возникли при просмотре данного видеоролика?
- Появилось ли желание что-то изменить в отношениях со своим ребенком?

С родителями ведётся обсуждение через высказывания в прямом эфире или в чате. Если родителям сложно вступить в процесс обсуждения, можно предложить им ответить на вопросы у себя на листе бумаги или блокноте.

Дети тесно связаны со своими родителями. Семейное окружение, отношения, которые складываются между членами семьи, оказывают огромное влияние на дальнейшую жизнь маленького человека, на формирование личности ребёнка и его системы ценностей. В повседневном общении с родителями он учится познавать мир, приобретает жизненный опыт, усваивает нормы поведения. Поэтому важно, какое воздействие оказывает родитель на своего ребёнка.

Сейчас, я предлагаю вам представить, что вы скульптор.

## **4. Упражнение «Скульптор и глина»**

Но скульптор необычный. Представьте, что к вам в руки попал комоч глины. Глина твердая, засохшая, похожа на камень. Это будет ваша левая рука. И вам нужно слепить из нее любую задуманную вами фигуру. Готовы? Пробуем. Каждый из нас лепит из засохшей глины фигуру, которую задумал. А теперь расслабьте левую руку, и представьте, что глина очень мягкая, податливая. Лепим из неё ту же задуманную фигуру.

Предлагаем родителям ответить на вопросы:

- С какой глиной вам было работать легче?
- Все ли воздействия скульптора были комфортны для глины?
- В какой роли вам было комфортнее (скульптора или глины)?

Кто готов поделиться, мы вас слушаем, остальные могут написать в чате или у себя на листе бумаги.

В воспитании детей родители чаще всего берут на себя роль скульптора и не всегда учитывают желания, потребности и возможности ребенка.

Как вы думаете, от каких факторов это зависит?

Это зависит от нескольких факторов:

- нехватка времени,
- гиперопека,



- недоверие собственному ребенку,
- социальные ориентиры и т.д.

Часто родители, стараясь предостеречь своего ребенка в опасных для жизни ситуациях, используют неверную тактику. Вместо того, чтобы сказать ребенку, что нужно сделать, родители говорят ему, что делать не надо или вообще запрещают действия.

У ребенка представления о мире еще не сформированы, а жизненный опыт ничтожно мал. Задача взрослых – помочь ориентироваться в еще непонятном для него мире, объяснить, что опасно и непозволительно, а что допустимо и даже необходимо. Кто, если не взрослый, защитит ребенка, предостережет от опасностей и в то же время научит разбираться в бесконечных «нельзя» и «можно»! Чтобы научить этому детей, родителям самим нужно отлично в этом разбираться.

### **5. Упражнение «Запрещаем – разрешаем»**

Разделите лист бумаги на три части. Первую колонку озаглавьте зона «Полной свободы»; вторую – зона «Относительной свободы»; третью – зона «Запрещено».

*Полная свобода* – это все, что можно ребенку всегда и везде по его собственному усмотрению.

*Относительная свобода* – можно действовать по собственному выбору, но соблюдая некоторые правила. Эта зона очень важна, т. к. именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине. Внешние ограничения со временем переходят в собственные самоограничения.

*Запрещено* – действия ребенка, которые для него неприемлемы ни при каких обстоятельствах.

Участникам предлагается составить список возможных действий детей, распределив их по трем основным зонам.

*Обсуждение:*

– Какую колонку вам было легче всего заполнить?

– Подумайте, какие действия из колонки «Запрещено» можно перенести в колонку «Относительная свобода?»

Полученные варианты анализируются, обсуждаются, родители и ведущий прогнозируют возможные ситуации и допущенные ошибки в прямом эфире или чате.

Родителям всегда проще оградить ребёнка от неприятностей, запретив ему что – то делать. Пытаясь выйти из запретов, или получая излишнюю свободу, ребёнок чаще всего проявляет непослушание. Чтобы найти золотую середину, обеспечить безопасность ребенку, стимулировать его самостоятельность, я предлагаю обратиться к опыту предков и воспользоваться их мудрыми мыслями.

### **6. Толкование пословиц**

Перед вами на экране скрыты восемь пословиц, касающиеся воспитания детей. Выберите одну из них, и номер напишите в чате.

Вам нужно будет истолковать выбранную вами пословицу, поясняя, что имели ввиду наши предки и насколько это актуально в наше время. Провести параллель между прошлым и настоящим.

Кто собою не управит, тот и другого на разум не наставит	Выкормил змейку на свою шейку	Что вспоено, что вскормлено, то и выросло	Водила за ручку – получила белоручку
К чему ребенка приучишь, то от него и получишь	Что в детстве приобретешь, на то и в старости обопрешься	Дитяtko, что тесто: как замесил, так и выросло	Кто не мог взять лаской, не возьмет и строгостью

## 7. Упражнение «Цветок»

Предложить родителям на своем листе бумаги нарисовать ромашку, состоящую из 12 или более лепестков. В середине ромашки записать имя ребенка.

Задание: в течение 3 минут, напишите на лепестках, как можно больше, положительных качеств вашего ребенка. Как только вы будете готовы, поставьте «+» в чат.

*Обсуждение:*

- Были трудности при выполнении упражнения?
- Все ли лепестки вы смогли заполнить?
- Часто ли вы говорите своим детям о тех, качествах, которые вы видите в нем?

Не расстраивайтесь, если не удалось заполнить все лепестки.

Далеко не всегда родители хорошо знают возможности, желания, положительные качества своих детей. Данное упражнение помогает задуматься, что незаполненные лепестки, это те качества, которые вы еще не разглядели в своем ребёнке. А тех качеств, которые вы записали на лепестках ромашки достаточно, чтобы гордиться своим ребёнком. Эту ромашку можно разместить на видном месте, как напоминание о том, что нужно как можно чаще хвалить своего ребёнка и говорить ему, какой он умный, талантливый, трудолюбивый и т. д.

Не случайно нашу встречу мы начали со сказки и выбора сказочного героя. Выбор сказки диктуется предпочитаемыми качествами сказочных героев (искренность, доброта, справедливость и т.д.), большинство этих качеств Вы отразили в положительных качествах своего ребенка, а сюжеты сказок являются отражением реализованных или нереализованных жизненных сценариев. И в связи с этим я предлагаю вам выполнить домашнее задание.

*Домашнее задание:* Прочитайте любимую сказку детства и подумайте, как она соотносится с вашей жизнью сейчас. Какие выводы она поможет Вам сделать, и сможет ли изменить (в лучшую сторону) ваши взаимоотношения с ребенком, построив тот самый нерушимый мост доверия и понимания.

## 8. Рефлексия

Наша встреча подходит к концу, и я прошу Вас поделиться своим впечатлением от встречи, ответив на вопросы:

- Была ли обсуждаемая тема Вам интересна?

- Оправдались ли ваши ожидания?
- Что возьмете себе на заметку и в практику общения с ребенком?

Большое спасибо за ваше активное участие! До новых встреч!

После встречи предлагаем родителям заполнить анкету в гугл-форме. В анкете перечислены темы встреч. Родители выбирают тему, которая является для них более актуальной. С учетом пожеланий родителей, планируется следующее занятие РУ. После встречи на электронную почту родителей делается рассылка информационных материалов с рекомендациями педагога – психолога по теме университета.

- ✓ Родитель должен быть строгим, но добрым. Не надо мучиться ложным выбором – какой метод воспитания лучше: «авторитарный» или «либеральный». Ни беспредметная жестокость, ни беспредметная доброта не годятся в качестве принципов воспитания. Все хорошо в свое время, и надо уметь применять разные методы в соответствии с конкретной ситуацией.
- ✓ Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.
- ✓ Не бойтесь залюбить ребенка, берите его на колени, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его тогда, когда ему это хочется. В качестве поощрения чаще используйте ласку.
- ✓ Постарайтесь, чтобы ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие рамки и запреты, желательно, чтобы их было немного. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.
- ✓ Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами. В случае неповиновения родителям нужно убедиться, что просьба соответствует возрасту и возможностям ребенка.
- ✓ Если ребенок демонстрирует открыто неповиновение, родитель может подумать о наказании. Наказание должно соответствовать проступку, ребенок должен четко понимать за что наказан.
- ✓ Чаще разговариваете с ребенком, объясняете ему суть запретов и ограничений.

- ✓ Помните, что ответственность за воспитание своего ребенка несут родители.
- ✓ Никогда не занимайтесь воспитанием ребенка в плохом настроении. Основой основ эффективного стиля обучения в семье является положительная эмоциональная установка. Воспитание детей – одно из самых прекрасных занятий человека, и ему непременно должны сопутствовать хорошее настроение, спокойствие, расположенность к общению.

#### **Мудрые изречения о воспитании детей в семье**

- ✓ Истинное воспитание состоит не столько в правилах, сколько в упражнениях. (Ж. Ж. Руссо)
- ✓ Из всех творений самое прекрасное — получивший прекрасное воспитание человек (Эпиктет)
- ✓ Воспитание есть усвоение хороших привычек (Платон)
- ✓ Кто не может взять лаской, не возьмет и строгостью (А.П.Чехов)
- ✓ Детям нужны не поучения, им нужны примеры. (Жозеф Жубер)
- ✓ Воспитывает всё: люди, вещи, явления, но прежде всего и дольше всего – люди. Из них на первом месте – родители и педагоги.
- ✓ Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слёзы, это наша вина перед другими людьми (Антон Макаренко)

**ДЛЯ ВАС  
РОДИТЕЛИ!**

## **Хорошее воспитание – лучшее наследство**



Дошкольный возраст – уникальный период в жизни ребенка. В это время происходит интенсивное физическое, психическое, эмоциональное и личностное развитие. То, что упущено в дошкольный период, очень трудно восполнить в последующие годы, поэтому родители должны со всей ответственностью отнестись к воспитанию дошкольника. Перед родителями стоит важная задача – помочь ребенку максимально полно реализовать возможности этого уникального возрастного этапа. Воспитывая ребенка, старайтесь придерживаться следующих правил:

- ✓ Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
- ✓ Принимайте ребенка таким, как он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.
- ✓ Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.
- ✓ Старайтесь внушать ребенку веру в себя и свои силы.
- ✓ Создайте условия для успеха, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
- ✓ Не пытайтесь реализовывать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.
- ✓ Помните, что воспитывают не слова, а личный пример. Будьте примером для своих детей.
- ✓ Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.

- ✓ Всегда проявляйте терпение и благожелательность в общении с ребёнком.
- ✓ Помните, что жестокость и грубость порождает агрессию и злость, а любовь и доброта рано или поздно принесут свои плоды!
- ✓ Уважайте своего ребенка. Помните, что мы уважаем тех, кто проявляет к нам уважение.
- ✓ Не смотрите на ребенка сверху вниз, присядьте на корточки, когда говорите с ним, – так вам будет легче понять друг друга.
- ✓ Как можно чаще обнимайте своего ребенка (не меньше десяти раз в день), ласкайте его, гладьте по голове. Но делайте это тогда, когда он готов принять вашу ласку.
- ✓ Когда ваш ребенок предлагает вам помощь, или хочет сделать что-то сам, давайте ему такую возможность, даже если вы уверены, что он пока не может справиться с такой сложной задачей, хвалите его за каждую малость, которую он смог сделать.
- ✓ Хвалите ребенка, когда у него что-то хорошо получается, замечайте даже мелочи, в которых он успешен, ведь «доброе слово и кошке приятно», а ради похвалы ребенок будет готов стараться сделать еще больше, еще лучше.
- ✓ Не ругайте своего ребенка за то, что он сделал что-то не так. Найдите в его действиях позитивное намерение, похвалите за то, что он сделал хорошо, а потом скажите, что можно было бы улучшить, — и покажите, как именно.

- ✓ Главное – оценить поступок ребенка, а не личность. К сожалению, именно в этом пункте таится самая распространенная и самая серьезная родительская ошибка. «Ты плохой» (оценка личности) звучит вместо уместного в этой ситуации «ты поступил плохо» (оценка поступка).
- ✓ Если ребенок попросил у вас помощи, поддержите его, помогите ему увидеть, что он может сделать сам, а в чем ему действительно нужна ваша помощь, и помогите в этом.
- ✓ Если ваш ребенок на вас обиделся, попросите у него прощения и скажите о том, как сильно вы его любите. Родитель, способный извиниться перед ребенком, вызывает у него уважение, и отношения становятся более близкими и искренними.



**Родительский Университет**  
**«Подарите ребёнку радость общения»**  
Офлайн формат проведения

**Задачи:**

1. Повысить компетентность родителей в вопросах эффективного взаимодействия с детьми.
2. Познакомить родителей с приемами активного слушания и техникой «Я-сообщение»
3. Дать возможность применить на практике знания по гармонизации детско-родительских отношений.

**Материалы и оборудование:** рисунки (на одном нарисован замок, на другом – ключи), карточки с ситуациями к упражнениям «Активное слушание», техника «Я-сообщение», бумага, цветные карандаши, ручки по количеству участников.

**План проведения:**

1. Вводное слово
2. Знакомство – приветствие
3. Метафора «Замок»
4. Упражнение: «Активное слушание»
5. Упражнение: Обсуждение ситуаций с использованием «техники «Я-сообщение»
6. Сказка «Фиолетовый котенок»
7. Упражнение «Солнце любви»
8. Упражнение «Я хороший родитель, потому что...»
9. Рефлексия

**Ход Родительского Университета**

**1. Вводное слово**

Психолог приглашает родителей занять места на стульях, расположенных по кругу. «Здравствуйте, уважаемые родители! Искренне рада видеть и приветствовать вас. Тема нашей встречи «Подарите ребёнку радость общения».

У каждого сидящего здесь разные судьбы, разные характеры, разные взгляды на жизнь, но есть то, что объединяет нас всех – это наши дети. Какими они вырастут, во многом зависит от нас с вами. Сегодня поговорим о том, как нужно общаться с ребенком, о способах эффективного взаимодействия. Я предлагаю начать нашу встречу с приветствия.

**2. Знакомство-приветствие**

Каждый участник представляется и кратко рассказывает о себе. Например: Меня зовут..., моего сына (дочь) зовут... «Мой ребенок для меня ...»

Общение с ребёнком – это взаимодействие, в ходе которого происходит обмен информацией и осуществляется совместная деятельность.

От способов общения зависит, как ребенок относится к сверстникам и взрослым людям. В общении, сначала через прямое подражание, а затем через словесные инструкции, ребенок приобретает основной жизненный опыт. Родители являются для ребенка носителями этого опыта.

### 3. Метафора «Замок»

Уважаемые родители! Посмотрите на предложенный рисунок (демонстрируется замок) и скажите, что на нём изображено.

– Замок (родители)

– Правильно, замок. Какой это замок?

– Замок как замок. Самый обычный, железный (родители).

– Но только замок закрыт. Что же нужно для того, чтобы открыть этот замок?

– Ключ (родители).

– Хорошо. Вот и связка ключей (демонстрируется второй рисунок). Любым ли ключом можно открыть предложенный замок?

– Нет (родители).

– Для каждого замка существует свой ключ, с помощью которого можно открыть предложенный замок. Для чего же я все это говорю? С чем же можно сравнить замок и ключи, обсуждая сегодняшнюю тему.

– Замок – это ребенок, а ключи – способы общения с ребенком, приемы взаимодействия с ним (родители).

– Для того, чтобы общение с ребёнком было более эффективным, необходимо правильно подобрать ключик, т.е. способ взаимодействия, общения с ним. Возможно, ли замок открыть другим способом, не применяя ключи?

– Конечно, возможно. Например, с помощью, ножовки, лома, топора, хитроумной отмычки. Эти способы можно отнести к варварским, т.к. их применение обязательно приводит к поломке замка. То же самое происходит и с ребенком, его психикой, когда в отношении него применяются неэффективные способы общения и взаимодействия.

С родителями ведётся обсуждение через высказывания в прямом эфире или в чате.

### 4. Упражнение: «Активное слушание»

*Информационное сообщение:*

Основным принципом общения с ребёнком является принцип *безусловного принятия*. Родителям задается вопрос: «Что такое, по вашему мнению, безусловное принятие ребенка?». Родителями ведётся обсуждение через высказывания в прямом эфире.

Выслушав мнения родителей, психолог подводит к тому, что *безусловное принятие ребенка – это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть*. Не редко можно услышать от взрослых такое обращение к ребенку: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить» или «Не жди от меня хорошего, пока не перестанешь плохо себя вести». В этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят, «только, если». Потребность в любви – одна из самых основных человеческих потребностей, а ее удовлетворение для ребенка условие его нормального, полноценного развития. Эта потребность удовлетворяется, когда вы говорите ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах:

«Как хорошо, что ты у нас есть», «Я рада тебя видеть», «Я люблю тебя», «Мне хорошо, когда мы вместе». Принятие ребёнка таким, какой он есть делает ваше общение с ним простым и лёгким. Ребёнок, чувствуя себя принятым, вероятнее всего, поделится с вами своими чувствами и переживаниями.

Давайте посмотрим, насколько Вам удастся принимать своих детей. Вспомните, сколько раз за предыдущий день вы обратились к своему ребёнку с эмоционально положительным высказыванием (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько раз – с отрицательным (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

Причины трудностей в общении с ребёнком часто бывают спрятаны в сфере его чувств. В случаях, когда ребёнок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его. Техника, с которым мы с вами сегодня познакомимся, называется *активное слушание* – это значит «возвращать» ребёнку в беседе то, что он поведал, при этом обозначив его чувство. Понять это нам помогут следующие ситуации:

<b>Ситуации и слова ребёнка:</b>
Ребёнку сделали укол, он плачет: «Доктор плохой!»
Ребёнок роняет чашку, та разбивается: «Ой, моя чашка разбилась!»
Ребёнок приходит домой и плачет: «Я не буду больше играть с Димой, он забрал у меня мою любимую игрушку».
Ребёнок нечаянно порвал страничку любимой книги: «Мама, я испортил книжку»

Я предлагаю вам ответить на вопросы:

–Какие чувства испытывает ребёнок в данной ситуации?

–Что бы вы ответили, сказали ребёнку в этих ситуациях?

<b>Ситуации и слова ребёнка</b>	<b>Чувства ребёнка</b>	<b>Ответ родителя</b>
Ребёнку сделали укол, он плачет: «Доктор плохой!»	Боль, рассердился	Тебе больно, ты рассердился на доктора
Ребёнок роняет чашку, та разбивается: «Ой, моя чашка разбилась!»	Страх, жалко	Ты испугалась, а чашечку жалко
Ребёнок приходит домой и плачет: «Я не буду больше играть с Димой, он забрал у меня мою любимую игрушку»	Обида, огорчение	Ты расстроен потому, что Дима забрал у тебя твою игрушку
Ребёнок нечаянно порвал страничку любимой книги: «Мама, я испортил книжку»	Страх, огорчение	Ты огорчился, потому что порвал книгу



Если вы хотите послушать своего ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.

Если ребенок маленький, присядьте около него, можно слегка притянуть ребенка к себе, или придвинуть свой стул к нему поближе.

Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует ему задавать много вопросов. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Дело в том, что фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Также в беседе важно «держаться паузу». После каждой вашей реплики лучше помолчать. В вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

Вы меня, уважаемые родители, можете спросить: «А как же быть с нашими чувствами? Мы же тоже люди, мы устаем, сердимся, волнуемся и обижаемся. Нам тоже бывает трудно с детьми. А кто нас будет слушать?»

Так вот в таких случаях очень хорошо помогают *техника «Я-сообщения»*.

### **5. Упражнение: Обсуждение ситуаций с использованием «техники «Я-сообщение»**

Для этого рассмотрим довольно знакомую ситуацию: при невыполнении некоторых домашних обязанностей от нас, родителей, можно услышать: «Ты опять не убрал свои игрушки! Это «ты – высказывание». Вот таким «ты-сообщение» мы сразу создадим барьер в общении с ребенком. «Я – сообщение» – это приём, с помощью которого ребенку сообщается о наших чувствах и переживаниях от первого лица. Говорите о себе, о своём переживании, а не о ребёнке, не о его поведении. «Я-сообщения» содержат личные местоимения: я, мне, меня.

Схема «Я-сообщения»

1. Сообщаем о своем чувстве от первого лица («Я расстраиваюсь...»)

2. Говорим о причине негативного чувства, в обобщенной форме (когда дети не убирают за собой игрушки после игры...)

3. Говорим о своем желании, пожелании, действии для ребенка (...я бы хотела, чтобы после игры ты клал все игрушки на свое место»)

А сейчас давайте потренируемся. Для выполнения следующего задания нам нужно разделить на пары.

Каждая пара получает карточку с ситуацией. Вам необходимо высказать свои эмоции и пожелания ребенку от своего имени, используя технику «Я-сообщение».

**Ситуации:**

– Ребенок шалил за столом, и, несмотря на предупреждение, пролил чай.

– Дочка собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту некрасивую шапку».

– Вечером предлагаете ребенку убрать за собой игрушки, он отказывается.

– Вы ожидаете гостей. Дочь взяла и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству, еще и слизала все «цветочки» с торта.

– Вы только что вымыли пол, сын прошел и наследил.

*Что может дать нам техника «Я – сообщение» для общения с ребенком? (данная техника помогает выстраивать отношения с детьми, лучше понимать детей, с её использованием ослабевает напряжение в общении).*

*Возможно, многим из вас показалось, что предложенная техника является искусственной, неестественной для нашей среды. Мне понравилось сравнение, которое приводит Юлия Борисовна Гиппенрейтер в своей книге «Общаться с ребенком. Как?» «Хорошо известно, что начинающие балерины проводят часы в упражнениях, далеко не естественных с точки зрения наших обычных представлений. Например, они разучивают позиции, при которых ступни ставятся под различными углами, в том числе под углом 180 градусов. При таком «вывернутом» положении ног балерины должны свободно держать равновесие, приседать, следить за движениями рук, и все это нужно для того, чтобы потом они могли танцевать легко и свободно, не думая уже ни о какой технике. Так же и с навыками общения. Они вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеваете, «техника» исчезает и переходит в искусство общения».*

**Одним из важных принципов общения с ребёнком является использование добрых слов, комплиментов в его адрес, чтобы воодушевить и поддержать малыша.**

Добрые слова приносят хорошие плоды! Они придают ребёнку больше уверенности в себе, помогают ему лучше себя вести, усерднее стараться, достигать большего. Они выражают любовь и уважение, создают атмосферу, в которой проблемы могут обсуждаться открыто, а понимание достигается легко.

Избегайте подобных выражений:

*Высмеивание:* «Ты ведёшь себя как маленький».

*Пристыжение:* «Мне за тебя стыдно».

*Обзывание:* «Ах, ты негодный мальчишка».

Обидные слова, высказанные необдуманно, без учёта их эффекта, приводят к тому, что ребёнок чувствует себя нелюбимым. Они разочаровывают ребёнка и занижают его самооценку.

Хочу прочитать вам сказку «Фиолетовый котенок».

### **6. Сказка «Фиолетовый котёнок»**

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

– Ну что мне с ним делать? – недоумевала кошка, всплескивая лапами. Хоть кол на голове чеши – ни в какую. Моет лапы только в лунном свете!

– Негодный котёнок! Да что с ним цацкаться? – рычал кабан. Макнуть его головой в солнечный ушат или просто в речку! Ишь ты, все котята как котята, а этому лунный свет подавай!

– Он просто глупый, – каркала ворона. Голова маленькая, мозгов немного и ведёт себя как маленький. Вырастет – его из солнечного света не вытащишь!

Фиолетовый котенок продолжал мыть лапы только в лунном свете. Луна была большая, белая, яркая.

– Милый, пушистый, хороший котенок, – сказала Луна, – Ты такой красивый, необычный, непохожий на других. А почему ты фиолетовый?

– А как бывает еще? – удивился котенок.

– У меня есть брат, – сказала. Луна, – он очень большой и ярко-желтый. Хочешь на него посмотреть?

– Он похож на тебя? Конечно, хочу.

– Тогда не ложись спать, когда я стану таять в небе, а немножко подожди.

Он выйдет из-за той горы и займет мое место.

Ранним утром котенок увидел Солнце.

– Ух, какой ты теплый! – воскликнул котенок.

– А я знаю твою сестру Луну!

– Передай ей привет, – сказал Солнце, – когда встретишь. А то мы редко видимся.

– Конечно, передам.

Фиолетовый котенок теперь умеет мыть лапки не только в лунном свете, но и на солнце и даже, в мыльной ванной.

*Обсуждение:* – О чем эта сказка?

Если перевести ее на тему общения, то какие способы общения прослеживаются?

*Вывод:* действительно это сказка о различных способах общения. Кошка, кабан и ворона – это насмешка, пристыжение, угроза, которые иногда используют родители и они не всегда эффективны. А Луна – *это добрые слова, которые помогают воодушевить и поддержать ребёнка*. Они придают ребёнку больше уверенности в себе, помогают ему лучше себя вести, усерднее стараться, достигать большего.

### **7. Упражнение «Солнце любви»**

Мы живем с вами в очень активное время. Нередко мы что-то не успеваем. Но, мне кажется, мы всегда должны успевать говорить теплые добрые слова своему ребенку, признавать его успехи, подбадривать и признавать его исключительность и индивидуальность. Каждый участник рисует на листе бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнышка родитель пишет ласковые слова, которые он может использовать в общении со своим ребенком. Затем все участники демонстрируют свое «Солнце любви» и зачитывают то, что написали.

Психолог: «Видите, какие замечательные у вас дети, как «солнышки». Пусть теплые лучики его согреют атмосферу вашего дома теплом и счастьем».

### **8. Упражнение «Я хороший родитель, потому что...»**

Родителям в кругу предлагается произнести фразу «Я хороший родитель, потому что...» и выделить положительное в процессе общения с ребёнком.

Наша встреча показала, какие вы умелые, находчивые, активные и заботливые родители. В любой ситуации находите правильное решение, и всегда оставайтесь любящими и терпеливыми.

### **9. Рефлексия**

Сегодня мы ближе узнали друг друга, наш зал наполнился улыбками и радостью. Наша встреча подходит к концу, и я хотела бы услышать от вас:

- Что показалось важным и полезным?
- Что бы вы пожелали друг другу и себе?

- Что возьмите себе на заметку и в практику общения со своим ребенком?

Благодарю за активную и плодотворную работу. Искренность ваших ответов и доброжелательный настрой сделали нашу встречу интересной и познавательной. Очень надеюсь на то, что те эффективные способы общения с детьми, о которых мы сегодня говорили, вы возьмете себе на заметку и в практику общения со своим ребенком. Желаю вам успеха в выстраивании отношений с детьми, любви и взаимопонимания в ваших семьях! До новых встреч.

**Родительский Университет**  
**«Подарите ребёнку радость общения»**  
Онлайн формат проведения

**Задачи:**

1. Повысить компетентность родителей в вопросах эффективного взаимодействия с детьми.
2. Познакомить родителей с приемами активного слушания и техникой «Я-сообщение».
3. Дать возможность применить на практике знания по гармонизации детско-родительских отношений.

**Материалы и оборудование:** наличие компьютера (ноутбука, телефона, планшета), видеокамеры, звуковых колонок, микрофона, интернет-соединения, программы для организации видеоконференций: ZOOM, Skype, VK и т. д, наличие видеоряда (презентация).

Бумага, ручка, цветные карандаши (родители готовят для встречи)

**План проведения:**

1. Вводное слово
2. Знакомство – приветствие
3. Метафора «Замок»
4. Упражнение: «Активное слушание»
5. Упражнение: Обсуждение ситуаций с использованием *техники «Я-сообщение»*
6. Сказка «Фиолетовый котенок»
7. Упражнение «Солнце любви»
8. Упражнение «Я хороший родитель, потому что...»
9. Рефлексия

**Подготовительный этап.** На подготовительном этапе заготавливается приглашение родителей на Родительский Университет. В приглашении отражается:

- тема встречи;
- дата и время встречи;
- продолжительность встречи;
- на какой интернет-платформе состоится встреча, ссылка, подробные инструкции регистрации и подключения;
- что необходимо подготовить для встречи.

После регистрации, на электронную почту участников высылается ссылка на видеоконференцию и подробные инструкции для подключения.

### **Ход Родительского Университета:**

#### **1. Вводная часть**

Здравствуйте, уважаемые родители! Искренне рада приветствовать вас. Тема нашей сегодняшней встречи «Подарите ребёнку радость общения».

Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно придерживаться определенных правил. Они необходимы для комфортного и безопасного самочувствия всех участников встречи. Правила высвечиваются на экране, пока психолог их озвучивает:

1. Искренность в общении
2. Не перебивать говорящего
3. Уважать мнение друг друга
4. Я – высказывание
5. Безоценочность суждений
6. Активность
7. Конфиденциальность

Это правила, по которым будет «жить» группа во время встречи, и, согласившись на них, нужно будет их выполнять. Возможно, кто-то хочет внести коррективы? Если вы согласны с правилами, поставьте «ДА» в чате или озвучьте в прямом эфире.

Сегодня, мы будем говорить о способах эффективного взаимодействия с детьми. Я предлагаю начать нашу встречу с приветствия.

#### **2. Знакомство–приветствие**

Каждому из вас нужно представиться, и кратко рассказать о себе. Например: Меня зовут..., моего сына (дочь) зовут...«Мой ребенок для меня ...»

Родители высказываются по очереди в прямом эфире.

Общение с ребёнком – это взаимодействие, в ходе которого происходит обмен информацией и осуществляется совместная деятельность.

От способов общения зависит, как ребенок относится к сверстникам и взрослым людям. В общении, сначала через прямое подражание, а затем через словесные инструкции, ребенок приобретает основной жизненный опыт. Родители являются для ребенка носителями этого опыта.

#### **3. Метафора «Замок»**

Уважаемые родители! Посмотрите на экран (демонстрируется замок) и скажите, что вы видите.

– Замок (родители)

– Правильно, замок. Какой это замок?

– Замок как замок. Самый обычный, железный (родители).

– Но только замок закрыт. Что же нужно для того, чтобы открыть этот замок?

– Ключ (родители)

– Хорошо. Вот и связка ключей (демонстрируется следующий слайд).

Любым ли ключом можно открыть предложенный замок?

– Нет (родители)

– Для каждого замка существует свой ключ, с помощью которого можно открыть предложенный замок. Для чего же я все это говорю? С чем же можно сравнить замок и ключи, обсуждая сегодняшнюю тему.

– Замок – это ребенок, а ключи – способы общения с ребенком, приемы взаимодействия с ним (родители).

Для того, чтобы общение с ребёнком было более эффективным необходимо правильно подобрать ключик, т.е. способ взаимодействия, общения с ним. Возможно, ли замок открыть другим способом, не применяя ключи?

–Конечно, возможно. Например, с помощью, ножовки, лома, топора, хитроумной отмычки. Эти способы можно отнести к варварским, т.к. их применение обязательно приводит к поломке замка. То же самое происходит и с ребенком, его психикой, когда в отношении него применяются неэффективные способы общения и взаимодействия.

*Информационное сообщение психолога:*

Основным принципом общения с ребёнком является принцип *безусловного принятия*. Родителям задается вопрос: «Что такое, по вашему мнению, безусловное принятие ребенка?». Выслушав мнения родителей в прямом эфире или чате, психолог подводит к тому, что *безусловное принятие ребенка – это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть*. Нередко можно услышать от взрослых такое обращение к ребенку: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить» или «Не жди от меня хорошего, пока не перестанешь плохо себя вести». В этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят, «только, если». Потребность в любви – одна из самых основных человеческих потребностей, а ее удовлетворение для ребенка условие его нормального, полноценного развития. Эта потребность удовлетворяется, когда вы говорите ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас есть», «Я рада тебя видеть», «Я люблю тебя», «Мне хорошо, когда мы вместе». Принятие ребёнка таким, какой он есть делает ваше общение с ним простым и лёгким. Ребёнок, чувствуя себя принятым, вероятнее всего, поделится с вами своими чувствами и переживаниями.

Давайте посмотрим, насколько Вам удастся принимать своих детей. Вспомните, сколько раз за предыдущий день вы обратились к своему ребенку с эмоционально положительным высказыванием (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько раз – с отрицательным (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

#### **4. Упражнение: «Активное слушание»**

Причины трудностей в общении с ребенком часто бывают спрятаны в сфере его чувств. В случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать – это

дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его. Техника, с которым мы с вами сегодня познакомимся, называется активное слушание – это значит «возвращать» ребенку в беседе то, что он поведал, при этом обозначив его чувство. Понять это нам помогут следующие ситуации, которые вы видите на слайде.

<b>Ситуации и слова ребёнка</b>
Ребёнку сделали укол, он плачет: «Доктор плохой!»
Ребёнок роняет чашку, та разбивается: «Ой, моя чашка разбилась!»
Ребёнок приходит домой и плачет: «Я не буду больше играть с Димой, он забрал у меня мою любимую игрушку».
Ребёнок нечаянно порвал страничку любимой книги: «Мама, я испортил книжку»

Родителям предлагается высказаться в прямом эфире или чате:

- Какие чувства испытывает ребёнок в данной ситуации?
- Что бы вы ответили, сказали ребёнку в этих ситуациях?

<b>Ситуации и слова ребёнка</b>	<b>Чувства ребёнка</b>	<b>Ответ родителя</b>
Ребёнку сделали укол, он плачет: «Доктор плохой!»	Боль, рассердился	Тебе больно, ты рассердился на доктора
Ребёнок роняет чашку, та разбивается: «Ой, моя чашка разбилась!»	Страх, жалко	Ты испугалась, а чашечку жалко
Ребёнок приходит домой и плачет: «Я не буду больше играть с Димой, он забрал у меня мою любимую игрушку»	Обида, огорчение	Ты расстроен потому, что Дима забрал у тебя твою игрушку
Ребёнок нечаянно порвал страничку любимой книги: «Мама, я испортил книжку»	Страх, огорчение	Ты огорчился, потому что порвал книгу

Если вы хотите послушать своего ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.

Если ребенок маленький, присядьте около него, можно слегка притянуть ребенка к себе, или придвинуть свой стул к нему поближе.

Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует ему задавать много вопросов. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Дело в том, что фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Также в беседе важно «держаться паузу». После каждой вашей реплики лучше помолчать. В вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

Вы меня, уважаемые родители, можете спросить: «А как же быть с нашими чувствами? Мы же тоже люди, мы устаем, сердимся, волнуемся и обижаемся. Нам тоже бывает трудно с детьми. А кто нас будет слушать?»

Так вот в таких случаях очень хорошо помогают техника «Я-сообщение».

## 5. Упражнение: Обсуждение ситуаций с использованием «техники «Я-сообщение»

Для этого рассмотрим довольно знакомую ситуацию: при невыполнении некоторых домашних обязанностей от нас, от родителей, можно услышать: «Ты опять не убрал свои игрушки! Это «ты – высказывание». Вот таким «ты-сообщением» мы сразу создадим барьер в общении с ребенком. «Я – сообщение» – это приём, с помощью которого ребенку сообщается о наших чувствах и переживаниях от первого лица. Говорите о себе, о своём переживании, а не о ребёнке, не о его поведении. «Я-сообщение» содержит личные местоимения: я, мне, меня.

Схему «Я-сообщения» вы видите сейчас на слайде:

1. Сообщаем о своем чувстве от первого лица («Я расстраиваюсь...»)
2. Говорим о причине негативного чувства, в обобщенной форме (когда дети не убирают за собой игрушки после игры...)
3. Говорим о своем желании, пожелании, действии для ребенка (...я бы хотела, чтобы после игры ты клал все игрушки на свое место»)

А сейчас предлагаю потренироваться. Перед вами на экране 5 ситуаций. Выберите одну из них, и номер напишите в чате.

Задание: Вам необходимо высказать свои эмоции и пожелания ребенку от своего имени, используя технику «Я-сообщение», относительно той ситуации, которую вы выбрали.

*Ситуации (на слайде):*

- 1 Ребенок шалил за столом, и, несмотря на предупреждение, пролил чай.
- 2 Дочка собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту некрасивую шапку»
- 3 Вечером предлагаете ребенку убрать за собой игрушки, он отказывается
- 4 Вы ожидаете гостей. Дочь взяла и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству, еще и слизала все «цветочки» с торта.
- 5 Вы только что вымыли пол, сын прошел и наследил.

Полученные варианты озвучиваются родителями, обсуждаются в прямом эфире или чате.

*Информационное сообщение:*

*Что может дать нам техника «Я – сообщение» для общения с ребенком? (данная техника помогает выстраивать отношения с детьми, лучше понимать детей, с её использованием ослабевает напряжение в общении).*

*Возможно, многим из вас показалось, что предложенная техника является искусственной, неестественной для нашей среды. Мне понравилось сравнение, которое приводит Юлия Борисовна Гиппенрейтер в своей книге «Общаться с ребенком. Как?».*

*«Хорошо известно, что начинающие балерины проводят часы в упражнениях, далеко не естественных с точки зрения наших обычных представлений. Например, они разучивают позиции, при которых ступни ставятся под различными углами, в том числе под углом 180 градусов. При таком «вывернутом» положении ног балерины должны свободно держать равновесие, приседать, следить за движениями рук, и все это нужно для того, чтобы потом*



они могли танцевать легко и свободно, не думая уже ни о какой технике. Так же и с навыками общения. Они вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеваете, «техника» исчезает и переходит в искусство общения».

**Одним из важных принципов общения с ребёнком является использование добрых слов, комплиментов в его адрес, чтобы воодушевить и поддержать малыша.**

Добрые слова приносят хорошие плоды! Они придают ребёнку больше уверенности в себе, помогают ему лучше себя вести, усерднее стараться, достигать большего. Они выражают любовь и уважение, создают атмосферу, в которой проблемы могут обсуждаться открыто, а понимание достигается легко.

Избегайте подобных выражений:

*Высмеивание:* «Ты ведёшь себя как маленький».

*Пристыжение:* «Мне за тебя стыдно».

*Обзывание:* «Ах, ты негодный мальчишка».

Обидные слова, высказанные необдуманно, без учёта их эффекта, приводят к тому, что ребёнок чувствует себя нелюбимым. Они разочаровывают ребёнка и занижают его самооценку.

Хочу прочитать вам сказку «Фиолетовый котенок».

## **6. Сказка «Фиолетовый котёнок»**

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

– Ну что мне с ним делать? – недоумевала кошка, всплескивая лапами. Хоть кол на голове чеши – ни в какую. Моет лапы только в лунном свете!

– Негодный котёнок! Да что с ним цацкаться? – рычал кабан. Макнуть его головой в солнечный ушат или просто в речку! Ишь ты – все котята как котята, а этому лунный свет подавай!

– Он просто глупый, – каркала ворона. Голова маленькая, мозгов немного и ведёт себя как маленький. Вырастет – его из солнечного света не вытащишь!

Фиолетовый котенок продолжал мыть лапы только в лунном свете. Луна была большая, белая, яркая.

– Милый, пушистый, хороший котенок, – сказала Луна, – Ты такой красивый, необычный, непохожий на других. А почему ты фиолетовый?

– А как бывает еще? – удивился котенок.

– У меня есть брат, – сказала. Луна, – он очень большой и ярко-желтый. Хочешь на него посмотреть?

– Он похож на тебя? Конечно, хочу.

– Тогда не ложись спать, когда я стану таять в небе, а немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.

Ранним утром котенок увидел Солнце.

– Ух, какой ты теплый! – воскликнул котенок.

– А я знаю твою сестру Луну!

– Передай ей привет, – сказал Солнце, – когда встретишь. А то мы редко видимся.

– Конечно, передам.

Фиолетовый котенок теперь умеет мыть лапки не только в лунном свете, но и на солнце и даже, в мыльной ванночке.

Обсуждение: – О чем эта сказка?

Если перевести ее на тему общения, то какие способы общения прослеживаются?

Вывод: действительно это сказка о различных способах общения. Кошка, кабан и ворона – это насмешка, пристыжение, угроза, которые иногда используют родители и они не всегда эффективны. А Луна – *это добрые слова, которые помогают воодушевить и поддержать ребёнка*. Они придают ребёнку больше уверенности в себе, помогают ему лучше себя вести, усерднее стараться, достигать большего.

### **7. Упражнение «Солнце любви»**

Мы живем с вами в очень активное время. Нередко мы что-то не успеваем. Но, мне кажется, мы всегда должны успевать говорить теплые добрые слова своему ребенку, признавать его успехи, подбадривать и признавать его исключительность и индивидуальность. Я предлагаю вам нарисовать на листе бумаги солнце, в центре которого написать имя ребенка. На каждом лучике солнышка родитель пишет ласковые слова, которые он может использовать в общении со своим ребенком. Затем все участники демонстрируют свое «Солнце любви» и зачитывают в прямом эфире то, что написали.

Психолог: «Видите, какие замечательные у вас дети, как «солнышки». Предлагаю разместить солнышко на видном месте. Пусть теплые лучики его согреют атмосферу вашего дома теплом и счастьем».

### **8. Упражнение «Я хороший родитель, потому что...»**

Родителям предлагается по очереди произнести фразу «Я хороший родитель, потому что...» и выделить положительное в процессе общения с ребёнком (родители по очереди высказываются в прямом эфире)

Наша встреча показала, какие вы умелые, находчивые, активные и заботливые родители. В любой ситуации находите правильное решение, и всегда остаётесь любящими и терпеливыми.

### **9. Рефлексия**

Наша встреча подходит к концу, и я хотела бы услышать от вас:

- Что показалось важным и полезным?
- Что бы вы пожелали друг другу и себе?
- Что возьмите себе на заметку и в практику общения со своим ребенком?

Я вас благодарю за активную и плодотворную работу. Искренность ваших ответов и доброжелательный настрой сделали нашу встречу интересной и познавательной. Очень надеюсь на то, что те эффективные способы общения с детьми, о которых мы сегодня говорили, вы возьмёте себе на заметку и в практику общения со своим ребенком. Я желаю вам успеха в выстраивании отношений с детьми, любви и взаимопонимания в ваших семьях! До новых встреч.

После встречи предлагаем родителям заполнить анкету в гугл форме. В анкете перечислены темы встреч. Родители выбирают тему, которая является для них более актуальной. С учетом пожеланий родителей, планируется следующее занятие РУ. После встречи на электронную почту родителей делается рассылка информационных материалов с рекомендациями педагога – психолога по теме университета.

«Ты–сообщения» часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель («Ты опять не убрал игрушки за собой»)

«Я–сообщения» являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, сохраняют благоприятные взаимоотношения между родителями и детьми.

Говорите о своих чувствах ребенку от первого лица. «Я–сообщения» содержат личные местоимения: я, мне, меня.

#### **Схема «Я–сообщения»:**

**Описание ситуации, вызвавшей напряжение.** Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении ребёнка.

«Когда я вижу, что ты...»

«Когда это происходит...»

Когда я сталкиваюсь с тем, что...»

**Когда приходится повторять одно и то же**  
**Точное название своего чувства в этой ситуации:**

«Я чувствую... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение, радость и т. д.)»

Полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. Делиться с ребенком своими чувствами, значит доверять ему.

Сообщите о себе, о своем переживании, а не о ребенке, не о его поведении».

*«Когда приходится повторять одно и то же, я начинаю сердиться*

Этот метод дает возможность детям ближе узнать нас, взрослых. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддержать, во что бы то ни стало. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять. И тогда они начинают учитывать наши желания и переживания.

**3.Предпочитаемый вами исход:** (опишите желаемый ход развития событий). В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство.

«Мне хотелось бы, чтобы...»

«Я уверена...»

«Я предпочла...»

«Я была бы рада...»

«Мне хотелось бы, чтобы...»

**«Когда приходится повторять одно и то же, я начинаю сердиться. Мне хотелось, чтобы меня слышали с первого раза».**

Данная техника помогает выстраивать отношения с детьми, лучше понимать их, с её использованием ослабевают напряжение в общении.

Использование техники «Я–сообщение» требует некоторого опыта, поскольку не всегда можно быстро сориентироваться и перестроить фразу, однако со временем это будет получаться все лучше и лучше.

**Общайтесь с ребёнком правильно  
и с удовольствием!**

**ДЛЯ ВАС  
РОДИТЕЛИ**

## **Секреты эффективного общения с ребёнком**



*«Дарите своему ребёнку, как можно больше тепла и любви! Общайтесь, разговаривайте с ребёнком, интересуйтесь его мечтами, попросите его поделиться с вами его внутренним миром. И тогда ребёнок будет чувствовать, что он вам нужен, что вы в нём нуждаетесь!»*

*Юлианна Грин*

### Способы эффективного взаимодействия с детьми

Общение с ребёнком – это взаимодействие, в ходе которого происходит обмен информацией и осуществляется совместная деятельность. В общении, сначала через прямое подражание, а затем через словесные инструкции, ребенок приобретает основной жизненный опыт. Родители являются для ребенка носителями этого опыта. Основным принципом общения с ребёнком является принцип безусловного принятия.

**Безусловное принятие ребенка – это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть.**

Не редко можно услышать от взрослых такое обращение к ребенку: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить» или «Не жди от меня хорошего, пока не перестанешь плохо себя вести...» В этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят, «только, если». Потребность в любви – одна из самых основных человеческих потребностей, а ее удовлетворение для ребенка условие его нормального, полноценного развития. Эта потребность удовлетворяется, когда вы говорите ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, в словах: «Как хорошо, что ты у нас есть», «Я рада тебя видеть», «Мне хорошо, когда мы вместе»...!

Ребенок, которого любят только потому, что он есть, чувствует себя защищено, он уверен в себе, имеет чувство собственного достоинства, стабилен, у него развито чувство внутреннего равновесия и позитивной самооценки. По мере взросления в самых трудных жизненных ситуациях он сможет успешно контролировать себя, стремясь к высокому качеству своей жизни, и сохранить уверенность в том, что он человек, достойный любви и уважения. Следующим способом эффективного взаимодействия с ребёнком является **активное слушание**. В случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его.

**Активное слушание – это значит «возвращать» ребенку в беседе то, что он поведал, при этом обозначив его чувство.**

Приемы активного слушания: пересказ, отражение чувств, уточнение, резюмирование (подведение итогов).

**Пересказ** – изложение своими словами того, что сказал ребёнок. Ключевые слова: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...». Пересказ – это своеобразная обратная связь ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и принимаю».

**Уточнение** (выяснение) относится к непосредственному содержанию того, что говорит ребёнок. Уточнение может быть направленным на конкретизацию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это происходит давно. Как давно это происходит?»).

**Отражение чувств** – проговаривание чувств, которые испытывает другой человек

(«Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»). Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание другого человека рассказывать о себе, но в том случае, если тот не пытается скрывать свои чувства.

**Резюмирование** используется в продолжительных беседах или переговорах («Итак, мы договорились с тобой, что...»). Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

### Особенности и правила беседы по способу активного слушания:

Если вы хотите послушать своего ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте около него, можно слегка притянуть ребенка к себе, или придвинуть свой стул к нему поближе.

- Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует ему задавать много вопросов. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Дело в том, что фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия.

- Также в беседе важно «держаться паузу». После каждой вашей реплики лучше помолчать. В вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

3 способ эффективного взаимодействия с ребёнком: использование техники **«Я-сообщение»**.

Существуют две формы обращения к другому человеку: ты-сообщение и я-сообщение.

## Развивающая психолого-педагогическая программа для детей 6-7 лет «Умка»

*Поздеева Е. Н.,  
педагог-психолог  
МБДОУ «ДС № 251 г. Челябинска»*

**1. Вид программы:** развивающая психолого-педагогическая Программа «Умка», направлена на развитие у детей 6-7 лет интеллектуальных способностей, с использованием современных образовательных технологий.

### **2. Аннотация**

*Если сегодня будем учить так, как учили вчера,  
мы украдем у наших детей завтра.  
Джон Дьюи*

Современное состояние системы образования характеризуется все большим вниманием к поддержке и развитию внутреннего потенциала личности каждого ребёнка. Дошкольный возраст является самым чувствительным периодом для развития способностей. Характерными чертами дошкольного возраста является фантазия, творческое воображение, нестандартность мышления, кроме этого, проявляется особая чувствительность, отзывчивость на окружающее. Для ребенка дошкольника характерна высокая познавательная активность, повышенная впечатлительность, потребность в умственной нагрузке. У него развита интуиция, яркость, конкретность представляемых образов и легкость манипулирования ими. [1]

Задача интеллектуального развития дошкольников была актуальна во все времена, однако на современном этапе данный вопрос приобрел особую значимость в свете обозначенной направленности на формирование общей культуры, а также развитие инициативности и активности.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (ФГОС ДО), «Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности» [16].

Интеллектуальное развитие – динамическая система качественных и количественных изменений, которые происходят в психической деятельности человека в связи с его возрастом и обогащением жизненного опыта. Изучив труды Л. С. Выготского, П. Я. Гальперина, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, П. П. Блонского, А. В. Запорожца, Л. А. Венгера, Б. М. Теплова, Н. А. Менчинской, В. Н. Дружинина и др. под развитием интеллектуальных способностей мы подразумеваем:

1. Мыслительные процессы (анализ; синтез; сравнение; классификация; обобщение; абстрагирование).
2. Решение элементарных интеллектуальных задач.
3. Наглядное моделирование.

4. Пространственное восприятие.
5. Оперативная память (способность запоминания и воспроизведения информации: конкретной, символической, семантической, поведенческой).
6. Вербальная гибкость (способность реагирования на вопрос в пределах ограниченного времени, скорость переключения, подбора нужных слов, богатство и разнообразие словаря и пр.).
7. Символическое опосредование (отношение одного понятия к другому, познаваемое через третье, и пр.).
8. Гибкость мыслительных действий.
9. Система когнитивных (познавательных) параметров (идентификация; интроспекция; импликация; трансформация).
10. Креативность (творческое воображение).
11. Логические операции (логическое оперирование в вербальном плане; относительность понятий; выделение логических отношений между понятиями и пр.). [4].

Чтобы создать благоприятные условия для развития интеллектуальных способностей у детей 6-7 лет от педагога-психолога требуется осмысление, определение содержания, форм, методов и подготовка к дидактической деятельности, направленной на реализацию данного направления.[17]

Так же, для того чтобы выстроить эффективный развивающий процесс, современный педагог-психолог должен ориентироваться в изменениях, происходящих в окружающем пространстве, как в реальном, так и в цифровом. Современные реалии вносят свои коррективы в образовательное пространство, расширяя их за счет новых технологий. Все это отражается на формировании личности современного дошкольника и находит отражение в работе современного педагога-психолога.

Современные проблемы требуют современных решений! [12, С 33]

При разработке программы, мы учитывали ряд условий, при которых ребёнок вовлекается в процесс самостоятельного поиска решения задач, в интеллектуальную разнообразную, интересную и увлекательную деятельность.

В развитии у ребенка познавательного интереса помогают инновационные педагогические технологии, которые оптимально соответствуют поставленной цели развития личности. К инновационным педагогическим технологиям мы относим: информационно-компьютерные, игровые, ТРИЗ технологии. Одним из средств интеллектуального развития детей является интерактивное оборудование, активно вошедшее в жизнь дошкольного учреждения, и стало необходимым и важным атрибутом при организации образовательной деятельности с детьми: компьютеры, интерактивная панель и интерактивная доска.

Чтобы эффективно использовать данное оборудование, творческим коллективом дошкольного учреждения были разработаны развивающие презентации с интерактивными играми для детей 5-6 и 6-7 лет, в соответствии с календарно-тематическим планированием по разделам «Ознакомление с окружающим миром», «ФЭМП», «Квесты по развитию речи». Использование

интерактивных игр позволяют сделать процесс обучения по программе «Умка» ещё более увлекательным и эффективным.

Главным преимуществом интерактивных игр является наглядность – инструмент усвоения новых понятий, свойств, явлений. Ребенок получает информацию через познавательные процессы: восприятие, мышление, воображение, ощущение, внимание, речь, память. В основе развития познавательных процессов лежат анализаторы, благодаря которым ребенок познает окружающий его мир [5].

Кроме наглядности, дети так же воспринимают новую информацию на слух, с помощью движения объектов. Кроме того, занимаясь с интерактивными играми самостоятельно, ребенок может сам контролировать темп и количество выполняемых заданий, что отвечает принципу индивидуализации, в соответствии с ФГОС ДО [5].

Вопрос о пользе или вреде компьютера очень актуальный. Если соблюдать гигиенические нормы при взаимодействии ребенка с компьютером, осуществлять содержательный отбор игр и систематично проводить физминутки, физпаузы и гимнастики для глаз, то интерактивные игры могут стать отличным помощником в образовательном процессе ребенка. Кроме того, интерактивные игры – настолько универсальное средство обучения, что их может использовать и создавать каждый родитель, воспитатель, используя простые программы (Microsoft Office Power Point, Paint). Использование интерактивных игр наравне с традиционными методами обучения повышает эффективность образования и воспитания детей, усиливает уровень понимания информации, развивает умственные и творческие способности детей [7].

Также в программу включены дидактические игры и упражнения, игры на развитие коммуникативных навыков, игры на развитие эмоционально-волевой сферы.

Но это лишь средства. Главным мерилom успешности программы является взаимодействие взрослого и ребёнка, построенное в контексте личностно-ориентированного обучения и воспитания. То есть от педагога-психолога зависит умение увлечь ребенка, вызвать интерес, поверить в свои силы, создать ситуацию успеха.

Программа успешно апробировалась в течение четырех лет. С каждым годом программа проходила этап модернизации, усложнения, дополнения, усовершенствования. Учитывались условия организации образовательной деятельности с детьми, их индивидуальные особенности, интересы.

В процессе апробации программы «Умка», у детей 7-го года жизни отмечается положительная динамика развития, этому свидетельствуют результаты диагностики Л. А. Ясюковой «Изучение готовности детей 6-7-летнего возраста к школьному обучению», которая проводилась на начало и конец учебного года.

Детей, прошедших курс программы, отличает любознательность, инициативность, творческая активность, коммуникабельность, уверенность в своих силах. Они имеют познавательный интерес, могут выполнять основные мыслительные операции. Одним из достижений детей стало их успешное участие

на районных и городских интеллектуальных состязаниях для дошкольников «Почемучки». Ежегодно ребята участвуют и побеждают во Всероссийских дистанционных конкурсах, которые проводят Центр роста талантливых детей и педагогов «Эйнштейн», «Парад талантов России», «Рыжий лис», «Ступенька» и др.

Выпускники успешно адаптируются к школьной жизни благодаря сформированным предпосылкам учебной деятельности. Учителя школ, родители воспитанников дают положительную оценку освоению детьми школьной программы. Воспитанники детского сада поступают в престижные школы и лицеи.

**3. Цель программы:** развитие интеллектуальных способностей у детей 6-7 лет.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- расширять общий кругозор детей, пополнять словарный запас;
- формировать приемы умственной деятельности: сравнение, обобщение, классификация, анализ, аналогия, синтез.
- научить работать в программах MicrosoftOfficePowerPoint.

**Развивающие:**

- развивать восприятие (сенсорное) логического мышления, произвольного внимания, памяти;
- развивать речь, умение делать выводы, анализировать, аргументировать свои высказывания;
- развивать наблюдательность, воображение, творческое начало, направленной фантазии;
- развивать мелкую моторику руки;
- развивать математически представления детей через приемы сравнения, обобщения, классификации и смыслового соотнесения.

**Воспитательные:**

- вырабатывать умения целенаправленно владеть волевыми усилиями;
- гармонично развивать личность путем индивидуального подхода к каждому ребенку.
- воспитывать у детей 6–7 лет интерес к познавательным занятиям;
- формировать умения работать в коллективе;
- снижать тревожность;
- повышать самооценку и уверенность в себе.

**4. Участники программы:** дети дошкольного возраста 6-7 лет.

Изучение и анализ психолого-физиологической и педагогической литературы, позволили определить следующие особенности интеллектуального развития детей 6-7 лет:

- опосредованность установления некоторых отношений между предметами, основанная на обобщении своего прежнего опыта;
- наметившийся процесс упорядочивания информации (имеющейся и поступающей), протекающий на основе совершенствования психических процессов;



- растущая результативность познавательных процессов: способность к произвольному смысловому запоминанию и воспроизведению, к планомерному восприятию предметов и явлений, к целенаправленному решению поставленных познавательных и практических задач;
- начинающийся процесс формирования сопоставления воспринимаемой действительности с объяснением, оценкой указаний взрослых и сверстников;
- элементность адекватной самооценки, характеризующая уровень сознания ребенка; период развития знакового опосредования;
- возросшая познавательная активность: направленный, стойкий интерес к отдельному объекту или явлению, стремление к получению знаний;
- полное овладение звуковой системой родного языка;
- усвоение основных грамматических категорий и их синтаксических выражений;
- проявление дифференцированного отбора языковых средств в высказываниях в зависимости от ситуации и участников общения;
- появление и дальнейшее совершенствование внеситуативно-познавательной формы общения со взрослыми и сверстниками;
- элементы самостоятельности в интеллектуально-игровой деятельности;
- возникновение мотива демонстрации своих знаний, осведомленности;
- установление причинно-следственных связей. [2]

## **5. Научно-методическое и нормативно-правовые основания программы.**

Содержание программы построено на идеях развивающего обучения Д. Б. Эльконина – В. В. Давыдова, с учётом возрастных особенностей и зон ближайшего развития ребёнка (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин).

Методическую основу программы составляет: положения детской психологии, раскрытия детей дошкольного возраста, а также положения, раскрывающие принципы, содержание и педагогические условия воспитания детей старшего дошкольного возраста. Программа составлена с учетом принципов дидактики, учитывающим уникальность дошкольного возраста детей. Данные подходы предполагают принципы построения Программы в соответствии с ФГОС ДО.[16].

Содержание программы соответствует требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012 г.;
2. Правовые документы, защищающие права ребенка:
  - Декларация прав ребенка (ООН, 1959 г.), Конвенция ООН о правах ребенка (ратифицирована в 1990 году),
  - Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»,
  - Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;
4. Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;

5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.3049 -13), утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26.

6. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 251 г. Челябинска».

### 6. Структура и содержание программы.

Данная программа предназначена для групповой работы с воспитанниками 6-7 лет (подготовительная к школе группа).

Содержание программы включает

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание
<b>1 блок: «Диагностический»</b>		
1	Диагностика Ясюковой Л. А. Изучение готовности детей 6-7 – летнего возраста к школьному обучению. (1 срез)	Приложение 8.
<b>2 блок: «Развивающий»</b>		
Цель: развитие интеллектуальных способностей, коммуникативных навыков у детей посредством ИКТ и игровых технологий.		
1	<b>Тема: «Детский сад. Школа»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить с правилами работы в группе.</li> <li>• Познакомить с правилами работы с компьютером и техникой безопасности.</li> <li>• Развивать внимание, наблюдательность.</li> </ul> – Создать комфортную обстановку и доброжелательное отношение друг к другу. – Продолжать учить устанавливать контакт. – Определить эмоциональное состояние ребенка, его желание участвовать в работе, следовательно, в общении.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упр. «Давайте познакомимся».</li> <li>• Игра «Почта, или передай привет».</li> <li>• Упр. «Мое имя».</li> <li>• Упр. «Давайте поздороваемся».</li> <li>• Упр. «Градусник настроения».</li> <li>• Упр. «Улыбка».</li> <li>• Беседа: «Чем школа отличается от детского сада»</li> <li>• Загадки про школу и детский сад.</li> <li>• Игра «Встаньте все те кто...».</li> </ul> 2. – Повторить правилами работы за компьютером. – <i>Интерактивная игра «Детский сад. Школа»</i> 3. – Гимнастика для глаз. «Солнышко, тучка и дождик». – Упр. для профилактики сколиоза «Игра в мяч». – Подведение итога. Рисование эмоции у смайлика. – Прощание. «Гора дружбы».
2	<b>Тема: «Осень. Собираем урожай».</b> – Систематизировать знания детей об овощах, фруктах, ягодах. – Развивать психические процессы: мышление, памяти, внимания	1. – Упр. «Давайте поздороваемся». – Игра «Почта, или передай привет». – Упр. «Градусник настроения». – Разминка: Вопросы на осведомлённость «Осень».

№ п\п	Тема и цель занятия	Содержание
	<p>– Знакомить с методами саморегуляции.</p>	<p>– Игра «Да и нет не говори и цвета не называй». 2. – Дид. игра «Аналогии». – Интерактивная игра «Собираем урожай». (ФЭМП). – Гимнастика для глаз. Рисуем глазами солнышко, тучку, дождик. 3. – Игра «Спаси пенца». – Подведение итога. Рисование эмоции у смайлика. – Прощание. «Гора дружбы».</p>
3	<p><b>Тема: «Деревья осенью»</b> – Систематизировать и обогащать у детей представления о деревьях. – Развивать у детей интерес к самостоятельному решению познавательных и творческих задач. – Закрепить у детей цифровой ряд. – Учить здороваться жестами, выражать свои чувства</p>	<p>1. – Упр. «Давайте поздороваемся» или «Передай привет соседу». – Упр. «Градусник настроения». – Игра «Я чувствую...». – Игра «Я знаю пять названий...» – Развиваем память и внимание (упражнения на доске). 2. – «Раскрась по цифрам» – Интерактивная игра «Деревья» (окружающий мир) – Интерактивная игра «Осенний листопад» (ФЭМП). 3. – Упр. для профилактики сколиоза «Травинка». – Гимнастика для глаз. «Пружинка». – Игра «Угадай, у кого мяч». – Подведение итога. Рисование эмоции у смайлика. – Прощание. «Гора дружбы»</p>
4	<p><b>Тема: «Домашние птицы и животные»</b> – Учить детей выделять в предметах и объектах окружающего мира положительные и отрицательные стороны. – Систематизировать и обогащать у детей представления о домашних животных и птицах, об условиях их обитания и внешнем виде. – Развивать у детей интереса к самостоятельному решению познавательных и творческих задач. – Развивать внимательность, эмпатию, умение чувствовать настроение другого.</p>	<p>1. – Упр. «Передай привет другу». – Упр. «Градусник настроения». – Упр. «Как ты себя чувствуешь». – Игра «Хорошо – плохо». 2. – Работа с презентацией: «Один лишний», «Судоку». – Интерактивная игра «Домашние птицы и животные» (Окружающий мир). – Интерактивная игра «Домашние птицы и животные» (ФЭМП). 3. – Упр. для профилактики сколиоза «Винтик». – Гимнастика для глаз. «Рисуем глазами квадраты».</p>

№ п\п	Тема и цель занятия	Содержание
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Снять эмоциональное напряжение.</li> <li>– Продолжить устанавливать контакт.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игра «Найди друга».</li> <li>– Подведение итога. Рисование эмоции у смайлика.</li> <li>– Прощание. «Гора дружбы».</li> </ul>
5	<p><b>Тема: «Обувь, одежда»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Закреплять математические знаний и умений.</li> <li>– Развивать внимание, воображение.</li> <li>– Создать комфортную обстановку и доброжелательное отношение друг к другу.</li> <li>– Продолжать учить устанавливать контакт.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Упр. «Давайте поздороваемся» или «Передай привет другу».</li> <li>– Упр. «Градусник настроения».</li> <li>– Игра «Молекулы».</li> <li>– Разминка «Что будет, если...».</li> <li>– «Хитрые задачки».</li> </ul> </li> <li>2. <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Работа с презентацией: «Найди отличия».</i></li> <li>– <i>«Судоку».</i></li> <li>– <i>Интерактивная игра «Одежда, обувь и головные уборы» (ФЭМП)</i></li> </ul> </li> <li>3. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Гимнастика для глаз «Рисуем глазами солнышко, тучку и дождик».</li> <li>– Упр. для профилактики сколиоза «Травинка»</li> <li>– Игра на внимание «Угадай, кто поменялся местами».</li> <li>– Подведение итога. Рисование эмоции у смайлика.</li> <li>– Прощание. «Гора дружбы».</li> </ul> </li> </ol>
6	<p><b>Тема: «Моя страна – Россия»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Расширять представления детей о родной стране.</li> <li>– Закреплять математические знаний и умений.</li> <li>– Учить рассуждать.</li> <li>– Формировать умения выявлять функции объекта.</li> <li>– Развивать мышление и творческое воображение.</li> <li>– Учить методам саморегуляции.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Приветствие».</li> <li>– Упр. «Давайте поздороваемся» или «Передай привет другу».</li> <li>– Упр. «Градусник настроения».</li> <li>– Упр. «Я люблю тебя за то...».</li> <li>– Разминка «Вопросы на осведомленность о России, городе и т.д.»</li> <li>– Учимся рассуждать «Что умеет делать?»</li> </ul> </li> <li>2. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Дид. игра «Чем похожи, чем отличаются».</li> <li>– <i>Интерактивная игра «Моя страна – Россия» (Окружающий мир).</i></li> <li>– <i>Интерактивная игра «Моя страна – Россия» (ФЭМП).</i></li> </ul> </li> <li>2. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Гимнастика для глаз «Рисуем глазами солнышко, тучку и дождик».</li> <li>– Упр. «Послушай тишину».</li> <li>– Динамическая гимнастика.</li> <li>– Подведение итога. Рисование эмоции у смайлика.</li> <li>– Прощание. «Гора дружбы».</li> </ul> </li> </ol>
7	<p><b>Тема: «Зоопарк»</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Приветствие».</li> </ul> </li> </ol>

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Развивать у детей интереса к играм и заданиям с математическим содержанием.</li> <li>– Расширять кругозор.</li> <li>– Формировать умения выявлять характер логических связей и отношений между ними.</li> <li>– Развивать воображение и восприятие.</li> <li>– Продолжать сплочать группу и воспитывать желание помочь другу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игра «Почта, или передай привет».</li> <li>– Разминка. Вопросы на осведомленность о животных зоопарка.</li> <li>– Упр. «Вербальные аналогии».</li> <li>– Игра «Царевна-Несмеяна».</li> <li>2.</li> <li>– «Дорисовывание фигур».</li> <li>– Подвижная игра «Поводырь».</li> <li>– Д. игра. «Хорошо-плохо».</li> <li>– <i>Интерактивная игра «Зоопарк». (ФЭМП).</i></li> <li>3.</li> <li>– Гимнастика для глаз.</li> <li>– Анализ занятия.</li> <li>– Прощание. «Гора дружбы»</li> </ul>
8	<p><b>Тема: «Спорт»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Учить находить общие и различающиеся признаки объектам по теме «Спорт».</li> <li>– Закреплять математические знания и умения.</li> <li>– Учить исследовать каких-либо явлений. Процессов, систем объектов путем построения их моделей.</li> <li>– Учить детей составлять логическую цепочку действий, закреплять понятия «сегодня», «завтра», «вчера»... развивать речь, память.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>– Упражнение с мячом «Давайте познакомимся».</li> <li>– Игра «Почта, или передай привет».</li> <li>– Упр. «Давайте поздороваемся»</li> <li>– Д. игра «Мое настроение».</li> <li>– Игра «Лишнее слово».</li> <li>– Игра «Раньше-позже»</li> <li>2.</li> <li>– <i>Интерактивная игра «Спорт». (ФЭМП).</i></li> <li>– <i>Работа с презентацией «Моделирование».</i></li> <li>3.</li> <li>– Гимнастика для глаз.</li> <li>– Анализ занятия.</li> <li>– Прощание. «Гора дружбы»</li> </ul>
9	<p><b>Тема: «Зимушка-зима»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Закреплять математические знания и умения.</li> <li>– Развивать скорость мыслительных процессов, внимания.</li> <li>– Учить узнавать объект по описанию возможных действий с ними.</li> <li>– Выявлять над-системные связи, развивать речь, мышление.</li> <li>– Развивать речь, мыслительные процессы.</li> <li>– Продолжать сплочать группу и воспитывать желание помочь другу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>– Приветствие».</li> <li>– Игра «Почта, или передай привет».</li> <li>– Игра «Назови соседей».</li> <li>– Разминка. Отгадывание загадок о зиме и явления.</li> <li>– «Где живет?»</li> <li>– Упражнение на внимание «Поменяйся местами».</li> <li>2.</li> <li>– <i>Работа в презентации «Гибкость и беглость мышления», «Судоку».</i></li> <li>– <i>Интерактивная игра «Зимушка-зима». (ФЭМП).</i></li> <li>3.</li> <li>– «Зоркий глаз» – упр. для глаз.</li> <li>– Анализ занятия.</li> <li>– Прощание. «Гора дружбы»</li> </ul>
10	<p><b>Тема: «Новый год у ворот»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Приобщать детей в подготовке к Новогоднему празднику.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>– Упр. «Давайте поздороваемся и пожелаем друг другу хорошего настроения». Дети выбирают любую форму приветствия.</li> </ul>

№ п\п	Тема и цель занятия	Содержание
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формировать умения осуществлять мыслительный период от единичного к общему, от общего к более общему на основе выделения общих существенных признаков</li> <li>– Развитие внимания мышления, речи, гибкость ума, воображения, знакомят со свойствами предметов, окружающим миром.</li> <li>– Продолжать создавать доброжелательную атмосферу в группе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игра «Почта, или передай привет».</li> <li>– Разминка. «Моё желание - моё пожелание».</li> <li>– Игра «Да и нет не говори и цвета не называй».</li> <li>– Упр. «Что будет, если...».</li> <li>2.</li> <li>– Игра на внимание «Письмо Деда Мороза».</li> <li>– <i>Интерактивная игра «Новый год у ворот» (окружающий мир)</i>.</li> <li>– Упр. с мячом «Найди в комнате круглые предметы и назови (квадратные, треугольные, прямоугольные)».</li> <li>– <i>Работа в презентации «Обобщение», «Судоку»</i></li> <li>3.</li> <li>– Гимнастика для глаз.</li> <li>– Упр. на внимание «Что изменилось».</li> <li>– Анализ занятия.</li> <li>– Прощание. «Гора дружбы»</li> </ul>
11	<p><b>Тема: «Мебель»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить выделять определенные признаки объекта при отвлечении от остальных.</li> <li>– Закреплять математические знания и умения посредством игры–путешествия.</li> <li>– Формировать умения отреагировать отрицательные эмоции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>– «Приветствие».</li> <li>– Игра «Почта, или передай привет».</li> <li>– Беседа «Мое настроение». Дети рассказывают о своем настроении.</li> <li>– Упр. «Мусорное ведро».</li> <li>3.</li> <li>– Дид. игра «Найди одинаковые».</li> <li>– «Хитрые задачки».</li> <li>– Игра «Угадай предмет» (мебель)</li> <li>– Презентация «Развиваем мышление и память»</li> <li>– Игра «Встаньте те, кто...»</li> <li>– <i>Интерактивная квест-игра «Мебель. В гостях у Тани и Пети». (ФЭМП)</i>.</li> <li>3.</li> <li>– Анализ занятия.</li> <li>– Гимнастика для глаз.</li> <li>– Прощание. «Гора дружбы»</li> </ul>
12	<p><b>Тема: «Юные исследователи»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Развивать у детей интереса к самостоятельному решению логических и арифметических задач.</li> <li>– Развивать быстроту мыслительных операций.</li> <li>– Развивать восприятие, соотнесение форм предметов с заданными образцами.</li> <li>– Развивать ассоциативности мышления, обучение детей сравнениям разнообразных систем.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>– «Приветствие»</li> <li>– Игра «Почта, или передай привет».</li> <li>– Игра «На что похоже».</li> <li>– Угадай «Кто поменялся местами»</li> <li>2.</li> <li>– <i>Презентация «Эталоны», «Судоку»</i></li> <li>– <i>Интерактивная игра «Юные исследователи» (ФЭМП)</i>.</li> <li>3.</li> <li>– Гимнастика для глаз.</li> <li>– Анализ занятия.</li> <li>– Прощание. «Гора дружбы»</li> </ul>

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание
	– Продолжать создавать доброжелательную атмосферу в группе.	
13	<p><b>Тема: «Транспорт»</b></p> <p>– Учить строить в умственном плане геометрические фигуры из нескольких частей.</p> <p>– Продолжать работать по схеме, соотносить предметы по признакам.</p> <p>– Продолжать учить детей выделять признаки объектов, развивать мышление, речь детей.</p> <p>– Развивать внимание и воображение.</p> <p>– Продолжать создавать доброжелательную атмосферу в группе.</p>	<p>1.</p> <p>– «Приветствие»</p> <p>– Игра «Почта, или передай привет».</p> <p>– Разминка с мячом, вопросы на осведомленность «Транспорт».</p> <p>– Дид. игра «Цепочка».</p> <p>2.</p> <p>– «Перцептивное моделирование». (работа с презентацией на доске).</p> <p>– Блоки Дьенеша. Составление по схеме «Транспорт».</p> <p>3.</p> <p>– Анализ занятия.</p> <p>– Рисование смайлики.</p> <p>– Прощание. «Гора дружбы»</p>
14	<p><b>Тема: «В гостях у сказки»</b></p> <p>– Развитие мыслительных операций: мышления, памяти, внимания.</p> <p>– Систематизировать знания детей о сказках.</p> <p>– Развивать у детей интереса к самостоятельному решению логических и арифметических задач.</p> <p>– Продолжать создавать доброжелательную атмосферу в группе.</p>	<p>1.</p> <p>– «Приветствие»</p> <p>– Игра «Почта, или передай привет».</p> <p>– Разминка с мячом «Чем похожи, чем отличаются» (Герои из сказок).</p> <p>– Игра «Назови три героя из сказки ...».</p> <p>2.</p> <p>– Упражнения на развитие памяти с использованием презентации.</p> <p>– Интерактивная игра на доске «Сказки».</p> <p>– Интерактивная игра «В гостях у сказки».</p> <p>3.</p> <p>– Гимнастика для глаз и осанки.</p> <p>– Анализ занятия «Смайлики»</p> <p>– Прощание. «Гора дружбы».</p>
15	<p><b>Тема: «Весна-красна»</b></p> <p>– Учить применять для упрощения восприятия логических связей между предметами, понятиями и явлениями.</p> <p>– Закрепление математических знаний и умений.</p> <p>– Развивать память и внимание и воображение.</p> <p>– Продолжать создавать доброжелательную атмосферу в группе.</p>	<p>1.</p> <p>– «Приветствие»</p> <p>– Игра «Почта, или передай привет».</p> <p>– Разминка с мячом «Хорошо-плохо».</p> <p>– Вопросы на осведомленность и понятливость. Весна.</p> <p>– Игра «Что будет если...».</p> <p>2.</p> <p>– Упражнения на развитие памяти и внимания с использованием презентации.</p> <p>– Работа на интерактивной доске «Круги Эйлера».</p> <p>– Интерактивная игра «Весна».</p> <p>3.</p> <p>– Гимнастика для глаз и осанки-- Анализ занятия «Смайлики»</p> <p>– Прощание. «Гора дружбы»</p>

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание
16	<p><b>Тема: «Водный мир»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Развивать у детей интерес к самостоятельному решению логических и арифметических задач.</li> <li>– Учить применять для упрощения восприятия логических связей между предметами, понятиями и явлениями.</li> <li>– Продолжать создавать доброжелательную атмосферу в группе.</li> <li>– Повышать самооценку.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Приветствие»</li> <li>– Игра «Почта, или передай привет».</li> <li>– Разминка с мячом «Что лишнее и почему».</li> <li>– Вопросы на осведомленность и понятливость о обитателей водного мира.</li> <li>– Игра «Чем похожи, чем отличаются» (водный мир).</li> <li>– Игра «Чем был – чем стал».</li> </ul> </li> <li>2. <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Работа на интерактивной доске «Круги Эйлера».</i></li> <li>– <i>Интерактивная игра «Водный мир». (ФЭМП).</i></li> </ul> </li> <li>3. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Гимнастика для глаз и осанки.</li> <li>– Анализ занятия «Смайлики»</li> <li>– Прощание. «Гора дружбы»</li> </ul> </li> </ol>
17	<p><b>Тема: «Птицы и животные весной»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Закреплять математические знания и умения.</li> <li>– Развитие мыслительных процессов: памяти, внимания, развивать ассоциативное мышление.</li> <li>– Продолжать создавать доброжелательную атмосферу в группе.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Приветствие»</li> <li>– Игра «Почта, или передай привет».</li> <li>– «Градусник настроения»</li> <li>– «Делаем комплимент соседу»</li> <li>– Разминка «Учимся рассуждать о птицах и животных весной».</li> <li>– Игра «Что это такое?»</li> </ul> </li> <li>2. <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Полянки». <i>Работа на интерактивной доске. Упражнения на развитие мышления и внимания.</i></li> <li>– <i>Интерактивная игра «Птицы и животные весной». (ФЭМП).</i></li> </ul> </li> <li>3. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Гимнастика для глаз и осанки.</li> <li>– Анализ занятия «Смайлики»</li> <li>– Прощание. «Гора дружбы»</li> </ul> </li> </ol>
18	<p><b>Тема: «Космос»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Развивать у детей интерес к самостоятельному решению логических и арифметических задач.</li> <li>– Учить строить цепочку из слов, связывая их по смыслу с помощью вопросов.</li> <li>– Развивать логическое мышление при решении интеллектуальных упражнений по содержанию.</li> <li>– Развитие памяти и внимания.</li> <li>– Повышать самооценку.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Приветствие»</li> <li>– Игра «Почта, или передай привет».</li> <li>– Разминка с мячом «Да и нет не говори и цвета не называй».</li> <li>– Игра слов «Гирлянда».</li> <li>– Игра «Угадай, кто поменялся местами».</li> </ul> </li> <li>2. <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Алгоритмы». Упражнения на развитие мышления с использованием планшета «Логика-мальш».</li> <li>– <i>Интерактивная игра «Космос».</i></li> </ul> </li> <li>3. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Гимнастика для глаз и осанки</li> <li>– Анализ занятия «Смайлики»</li> <li>– Прощание. «Гора дружбы»</li> </ul> </li> </ol>



№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание
19	<p><b>Тема: «Такие разные» дома» (1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Развивать пространственное мышление, воображение и интуицию.</li> <li>– Развивать у детей интереса к самостоятельному решению логических и арифметических задач.</li> <li>– Развивать уважение в общении, привычку пользоваться вежливыми словами.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Приветствие»</li> <li>– Игра «Почта, или передай привет».</li> <li>– «Вежливые слова».</li> <li>– Разминка с мячом «Вопросы на осведомленность».</li> <li>– Игра «Что будет, если...»</li> </ul> </li> <li>2. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Упражнения на развитие мышления с использованием презентации на доске.</li> <li>– «Ракурсы». Работа с планшетом «Логика-малыш».</li> <li>– Интерактивная игра «Такие разные дома».</li> </ul> </li> <li>3. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Гимнастика для глаз и осанки.</li> <li>– Анализ занятия «Смайлики».</li> <li>– Прощание. «Гора дружбы».</li> </ul> </li> </ol>
20	<p><b>Тема: «Такие разные дома» (2)</b></p> <p><b>Блоки Дьенеша.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Развивать пространственное мышление, воображение.</li> <li>– Учить детей выделять дополнительные ресурсы предмета.</li> <li>– Продолжать развивать уважение в общении.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Приветствие».</li> <li>– Игра «Почта, или передай привет».</li> <li>– Разминка с мячом «Мое настроение».</li> <li>– «Комплимент соседу».</li> <li>– «Аукцион» (Для чего нужен кубик? А как еще можно использовать кубик?»).</li> </ul> </li> <li>2. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Упражнение «Сортируем блоки с использованием логических карточек».</li> <li>– Упр. «Расселяем жильцов в домики» (3 задания).</li> <li>– Упр. «Собираем картинку по схеме Дома».</li> </ul> </li> <li>3. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Анализ занятия «Смайлики»</li> <li>– Прощание. «Гора любви»</li> </ul> </li> </ol>
21	<p><b>Тема: «Профессии. Орудия труда»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Развивать образное мышление.</li> <li>– Учить решать интеллектуальные задачи для детей, связанные с мысленным изменением или перемещением предмета в пространстве.</li> <li>– Учить называть прошлое и будущее предмета.</li> <li>– Продолжать развивать уважение в общении, привычка пользоваться вежливыми словами.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Приветствие»</li> <li>– Игра «Почта, или передай привет».</li> <li>– «Вежливые слова».</li> <li>– Разминка с мячом «Вопросы по понятливости»</li> <li>– Игра «Я знаю пять названий...» (профессий, орудия труда, спец. машины и т.д.).</li> <li>– Игра «Кто кем будет?»</li> </ul> </li> <li>2. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Упражнения на развитие мышления с использованием презентации на доске.</li> <li>– «Проекции». Работа с планшетом «Логика-малыш». (как будет выглядеть этот предмет сверху, справа, снизу, слева).</li> <li>– Интерактивная игра «Профессии. Орудия труда».</li> </ul> </li> </ol>

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание
		2. – Гимнастика для глаз и осанки – Анализ занятия «Смайлики». – Прощание. «Гора любви».
23	<b>Тема: «Мир природы. Насекомые. Цветы»</b> – Учить логически рассуждать, соотносить предметы, классифицировать. – Учить называть прошлое предмета – Продолжать развивать коммуникативные навыки. – Воспитывать уважение друг к другу.	1. – «Приветствие» – Игра «Почта, или передай привет». – Разминка с мячом «Вопросы по временам года» – Игра «Кем был раньше?» 2. – <i>Упражнения на развитие мышления с использованием презентации на доске.</i> – <i>«Мир природы. Насекомые. Цветы».</i> <i>Работа с планшетом «Логика-малыш».</i> 3. – Гимнастика для глаз и осанки – Анализ занятия «Смайлики» – Прощание. «Гора дружбы»
24	<b>Итоговое:</b> <b>«До свидания, детский сад. Здравствуй, школа».</b> <b>Квест-игра.</b>	Конспект занятия (Приложение 1.)
3 блок	Диагностика Ясюковой Л. А. Изучение готовности детей 6-7 – летнего возраста к школьному обучению. (2 срез)	Приложение 8.

Оптимальная наполняемость групп составляет 6-8 человек, что обеспечивает эффективность занятий и дифференцированный подход к каждому ребенку. Программа ориентирована на групповую форму работы, но, учитывая индивидуальность к каждому ребенку, при необходимости может дублироваться индивидуальными занятиями.

**Принципы построения образовательной деятельности с детьми (занятий):**

– единство диагностики и развития (учитываются результаты диагностики при организации занятий по Программе для более эффективного развития детей);

– учёт возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребёнка (при реализации программы учитываются возрастные особенности детей 6-7 лет, реализуется индивидуальный подход);

– усложнение (задания в занятиях программы построены по принципу усложнения: от более простого к более сложному);

– учёт объёма и степени разнообразия материала (в программу включены различные темы занятий, механизмы воздействия);

– наглядность обучения (использование наглядных пособий, презентаций, карточек и т.д.);

– доступность для понимания (предлагаемые в программе темы занятий и задания понятны ребёнку 6-7 лет).

Формы организации деятельности детей на занятиях:

– фронтальная: одновременная работа со всеми детьми;

– индивидуально-фронтальная: чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

– групповая: организация работы в группах, в парах;

– индивидуальная: индивидуальное выполнение заданий, решение проблемных задач, ситуаций.

Приёмы:

– показ или демонстрация способа действия в сочетании с объяснением, выполняется с привлечением разнообразных дидактических средств;

– инструкция для выполнения самостоятельных упражнений;

– пояснение, разъяснение, указание с целью предупреждения ошибок;

– вопросы к детям;

– инструкция для выполнения самостоятельных упражнений;

– пояснение, разъяснение, указание с целью предупреждения ошибок;

– вопросы к детям.

Занятия имеют определённую структуру, которая включает вводную часть, основную и заключительную.

### **I. Вводная часть.**

Задача вводной части направлена на тренировку элементарных мыслительных операций, на активизацию мыслительной деятельности, на создание у воспитанников определённого положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно.

– «Приветствие» – игра в кругу. Дети передают друг другу «привет» со словами «Я хочу передать привет», взявшись за руки, по цепочке, сжимая ладошки. Последнему участнику передают «привет» все вместе «большой и горячий».

– «Разминка» вводной части занимает 5-7 минут, в течение которых в быстром темпе дети отвечают на достаточно лёгкие вопросы, которые способны вызвать интерес, и рассчитаны на сообразительность: шарады, загадки, логические задачи, «хитрые» вопросы, вопросы на осведомленность и понятливость. Например, игра: «Да и нет не говори и цвета не называй», «Я знаю пять названий (деревьев, птиц, домашних животных и т.д.). Обязательно используется мягкий мяч, который передается по кругу, для соблюдения правил и снятия напряжения. (Приложения 2, 3, 4, 5)

– Игры на развитие коммуникативных навыков. (Приложение 6.)

### **II. Основная часть.**

Задача основной части – развитие интеллектуальных способностей детей, – 20 минут.

Основная часть занятия включает:

- интерактивные развивающие игры (на ноутбуке или на интерактивной доске);
- выполнение заданий в программе Microsoft Office Power Point (например: упражнения на развитие внимания «Найди отличия», «Один лишний», «Аналогии», «Проекции» и т.д.);
- работа с дидактическим материалом («Круги Эллера», «Судоку» и т.д.);
- работа с развивающими играми («Логика-малыш», «Блоки Дьенеша», и т. д.);
- решение логических задач и ребусов;
- физкультминутка. (Приложения 7, 8).

### **III. Заключительная часть.**

Задача заключительной части занятия состоит в подведении итогов и рефлексии. Включает:

- гимнастика для глаз (если дети занимались за ноутбуками);
- упражнения для профилактики сколиоза;
- прощание – «Гора дружбы». (Приложение 10)

Продолжительность заключительной части – 5-7 минут.

### **7. Описание используемых методик, технологий, инструментария**

При реализации программы используется следующий учебно-методический комплекс:

#### ***Логические Блоки Дьенеша.***

Блоки, позволяющие обучать малышей основам математики в легкой игровой форме, т. к. они волшебным образом вобрали в себя черты конструктора и развивающей игры. Логические блоки знакомят детей с различными цветами, понятием форма и размер. Играя с блоками Дьенеша, дети овладевают различными мыслительными умениями, важными как в плане предметной подготовки, так и с точки зрения общего интеллектуального развития. К их числу относятся умения анализа, абстрагирования, сравнения, классификации, обобщения, кодирования-декодирования, а также логические операции «не», «и», «или». В специально разработанных играх и упражнениях с блоками у малышей развиваются элементарные навыки алгоритмической культуры мышления, способность производить действия в уме. У малыша активно развивается логика, внимание, воображение, память и прочие важные психологические процессы.

Альбомы:

- «Спасатели приходят на помощь».
- «Поиск затонувшего клада».
- «Праздник в стране Блоков».

Учебно-игровое пособие «Логико-малыш» являются удачным средством развития мыслительных процессов ребенка и закрепления у детей представления об окружающем мире. Материал позволяет развивать сенсорные способности, умения сравнивать и сопоставлять, находить логические связи, зависимости. Комплекты карточек по темам: «Психология», «Мир природы», «Математика».

### **Технологии:**

- ТРИЗ-технологии «Системный оператор». (Латышева И. Г. Формирование системного мышления детей дошкольного возраста с использованием ТРИЗ-технологии «Системный оператор» [Электронный ресурс] URL:<https://drive.google.com/file/d/1d8YqAIZfixVEO76xT8ScywDOlwelt90F/view?usp=sharing>

- Игровые технологии – использование игры для развития мыслительной деятельности, познавательных, психических процессов, развития коммуникативных умений и навыков, что способствует снижению усталости, снятию психоэмоционального напряжения у детей. В программе используются коммуникативные, дидактические, интерактивные игры [8] (Приложение 2).

- ИКТ-технологии. Развивающие презентации с интерактивными играми в соответствии с календарно-тематическим планированием. (Приложение 7)

- Квест-технологии. Квест – это форма занятий, которая позволяет обучающимся полностью погрузиться в происходящее. Достижение индивидуальных целей происходит за счет взаимодействия и коммуникации с участниками группы. Это стимулирует общение, сплачивает детей, а также способствует развитию высших психических функций, формированию навыков коллективной работы и нахождению способов решения проблемных ситуаций.

- Технологии здоровьесбережения. Реализация профилактических мероприятий с детьми, целью которых является сбережение и преумножение ресурса здоровья. Создана психологически и эмоционально благоприятная атмосфера, условия для сохранения и поддержания физического, нравственного и социального здоровья. Созданные условия направлены на соблюдение требований к продолжительности занятий с детьми, обеспечение смены видов детской деятельности, учет индивидуальных особенностей и возможностей детей, обеспечение позитивной динамики результатов развивающей работы с детьми, проведение тематических физкультурминуток, дыхательной гимнастики, элементов психогимнастики, соблюдение санитарно-эпидемиологических требований, режима труда и отдыха, двигательной активности и др.[9]

### **8. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

Гарантия прав участников программы обеспечивается обязанностью педагога-психолога знать и соблюдать права участников программы, которые предусмотрены:

- Конституцией РФ;
- Конвенцией о правах ребенка;
- Этическим кодексом практического психолога;
- СанПиНом 2.4.13049 - 13;
- Федеральными, региональными и муниципальными законодательными актами;
- Уставом и локальными актами МБДОУ «ДС № 251 г. Челябинска».

Гарантия прав участников программы обеспечивается положенными в основу программы, способствующими тому, что программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной

социализации и индивидуализации, развития личности детей старшего дошкольного возраста.

### **9. Описание сфер ответственности.**

Основные обязанности участников программы:

Образовательное учреждение:

- обеспечивает условия для проведения занятий в соответствии с нормативами.

Педагог-психолог:

- организует и сохраняет положительный характер обратной связи «Психолог – родитель», «Психолог – ребенок»;
- создает в течение занятия спокойную эмоциональную атмосферу, благоприятные условия для интеллектуального и познавательного развития, усвоения норм поведения в группе;
- соблюдает должностную инструкцию.

Воспитатели:

- обеспечивают посещаемость занятий, соблюдение расписания занятий;
- выполняют рекомендации, полученные от педагога-психолога.

Родители:

- дают согласие на посещение занятий;
- выполняют рекомендации, полученные от педагога-психолога.

Права участников программы обеспечиваются законодательно-нормативной базой Российской Федерации, Конвенцией по правам ребенка, Уставом образовательной организации, локальными актами, приказами и должностной инструкцией педагогов-психологов. Педагог-психолог имеет право повышать профессиональную компетентность по вопросам оказания психологической помощи воспитанникам; вносить изменения в содержание программы с учетом индивидуальных особенностей детей. Обучающиеся имеют право на уважение человеческого достоинства, охрану и укрепление психологического здоровья.

Родители имеют право получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанных с компетенцией специалиста.

### **10. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.**

**Требования к педагогу-психологу, реализующему программу**

Обязанности педагога-психолога (исходя из проф. стандарта):

1. Должен уметь проводить развивающие занятия с обучающимися и оценивать эффективность данной работы в соответствии с выделенными критериями.

2. Должен знать:

- современные теории, направления и практики развивающей работы;
- современные техники и приёмы развивающей работы и психологической помощи;
- закономерности групповой динамики, методы, приёмы проведения групповой развивающей работы;

- способы и методы оценки эффективности и совершенствования развивающей работы;
- нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности, федеральные государственные образовательные стандарты.

Права педагога-психолога: обновлять материально-техническую базу Программы по мере необходимости, варьировать задания в занятиях с учётом индивидуального подхода.

### **Требования к материально-технической оснащённости организации для реализации программы.**

Материально-техническая база приведена в соответствие с задачами по обеспечению реализации основной образовательной программы образовательной организации, необходимого учебно-материального оснащения образовательного процесса и созданию соответствующей образовательной и социальной среды.

Занятия проводятся в специально организованном помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил.

- 0 столов, 10 стульев.
- Интерактивная доска.
- Проектор.
- 10 ноутбуков.
- Учебно-дидактический комплекс.
- Интернет.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы:

Для реализации программы в учреждении имеется выход в Интернет, интерактивная доска, проектор, ноутбуки на каждого ребенка; программное обеспечение для создания интерактивных игр.

### **11. Сроки и этапы реализации программы**

Данная программа рассчитана на один учебный год, включает следующие этапы реализации:

- 1 этап: «Диагностический»
- 2 этап: «Развивающий»
- 3 этап: «Итоговый»

Программа предназначена для групповой работы с воспитанниками дошкольного учреждения 6–7 лет.

Включает 24 занятия (6 месяцев).

Режим занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия не более 30 минут.

Оптимальная наполняемость групп составляет 8 человек, что обеспечивает эффективность занятий и дифференцированный подход к каждому ребенку.

## **12. Ожидаемые результаты программы:**

В результате освоения данной программы воспитанники должны научиться:

- самостоятельно выполнять задания;
- осуществлять самоконтроль, оценивать себя, искать и исправлять свои ошибки;
- использовать способы эффективного взаимодействия со сверстниками (умение договориться, уступить, сделать вклад в общее дело, видеть успехи других, оценивать свои достоинства);

– работать в группе.

Участники программы должны уметь:

- выделять существенные признаки и закономерности предметов;
- сравнивать предметы, понятия;
- обобщать и классифицировать понятия, предметы, явления;
- определять отношения между понятиями или связи между явлениями и понятиями;
- концентрировать, переключать своё внимание.
- самостоятельно и спонтанно использовать наглядный вспомогательный материал и сознательно прибегать к этому при возникновении каких-либо трудностей.
- зрительно-моторная координация развита в соответствии с возрастными нормами.
- употреблять не только заученные взрослые фразы, но легко говорят «своими словами», речь их должна быть достаточно богата.
- увеличиться объем памяти.

## **13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.**

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы включает в себя ряд мероприятий:

1. Проведение систематических административных проверок ведения рабочей документации специалистов (журнала групповой развивающей работы, проверка посещаемости).

2. Методическое сопровождение (оценка соответствия конспектов занятий содержанию программы, утверждение программы занятий на Педагогическом совете, посещение открытых развивающих занятий).

3. Презентация опыта работы на городских, областных мероприятиях (методические объединения, конкурсы и т. д.).

4. Мониторинг удовлетворенности родителей (законных представителей) услугами специалистов, условиями проведения, материально-техническим обеспечением.

## **14. Критерии оценки достижения**

В качестве критериев оценки достижения планируемых результатов выступают качественные и количественные показатели.

Количественными показателями оценки достижения планируемых результатов являются данные воспитанников, полученные по итоговому



обследованию познавательной сферы по методике Л. А. Ясюковой «Изучение готовности детей 6–7-летнего возраста к школьному обучению».

1. Кратковременная речевая память.
2. Кратковременная зрительная память.
3. Интуитивный речевой анализ-синтез.
4. Речевые антонимы (только для дошкольников и первоклассников общеобразовательных школ).
5. Речевые классификации (только для дошкольников и первоклассников общеобразовательных школ).
6. Речевые аналогии.
7. Произвольное владение речью:
  - а) исправление семантически неверных фраз;
  - б) восстановление предложений;
  - в) завершение предложений.
8. Интуитивный визуальный анализ-синтез.
9. Визуальные классификации (только для дошкольников и первоклассников общеобразовательных школ).
10. Визуальные аналогии.
11. Абстрактное мышление [17] (Приложение 9.).

Качественными показателями оценки достижения планируемых результатов проведения программы можно считать следующие изменения:

- позитивное отношение к занятиям;
- снижение уровня тревожности;
- умение регулировать свое эмоциональное состояние;
- повышение мотивационной сферы;
- успешная адаптация к школьному обучению.

**Динамика развития детей МБДОУ ДС № 251 за 2020/2021 уч. год.**

**Методика Л. А. Ясюкова**

**Дата проведения: октябрь 2020 г.**

**Количество обследованных: 27 дошкольников**

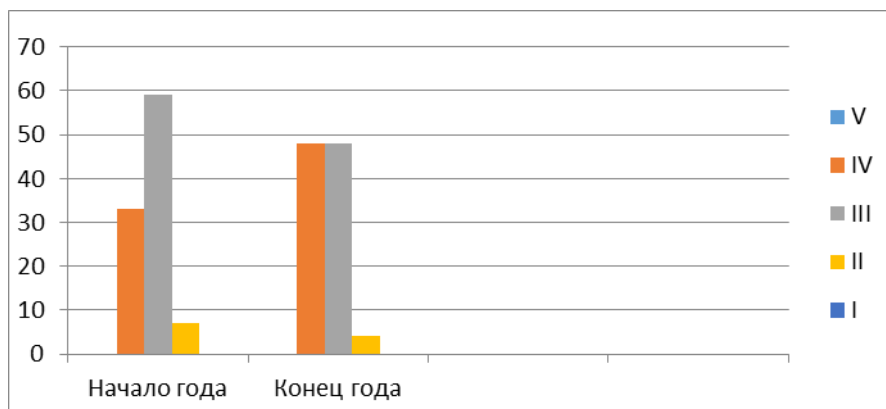
*Таблица 1.*

№	Зоны развития	Речевое развитие	Мышление						Абстрактн.	Скорость пер. инф.	Внимательность	з/м координац.	Память		Мотивация	Общий уровень
			Визуальное		Понятийное								Речевая	Зрительная		
			Линейное	Структурное	Интуитивное	Логическое	Речевое	Образное								
1	1 уровень	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4/15	
2	2 уровень	3\11	1\4	0	2\7	2\7	1\4	4\15	3\11	5\18	4\15	1\4	2\7	2\7		2\7%
3	3 уровень	20\74	17\63	17\63	14\52	12\45	10\37	15\56	15\56	15\52	17\63	19\70	18\67	19\70	12	16\59%
4	4 уровень	4\15	9\33	10\37	11\41	13\48	16\59	8\30	9\33	7\26	6\22	7\26	6\22	5\19		9\33%
5	5 уровень	0	0	0	0	0	0	0	0	1\4	0	0	1\4	1\4	11	
	<b>Средний балл: 3.2</b>	3	3.3	3.4	3.3	3.4	3.6	3.3	3.2	3.1	3.1	3.2	3.0	3.2		

**Дата проведения: апрель 2021 г.**

*Таблица 2.*

№	Зоны развития	Речевое развитие	Мышление						Абстрактн.	Скорость пер. инф.	Внимательность	з/м координац.	Память		Мотивация	Общий уровень
			Визуальное		Понятийное								Речевая	Зрительная		
			Линейное	Структурное	Интуитивное	Логическое	Речевое	Образное								
1	1 уровень	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>2/7</b>	
2	2 уровень	2\7	1\4	0	1\4	1\4	1\4	2\7	1\4	2\7	2\7	1\4	2\7	1\4		1\4%
3	3 уровень	19\71	17\63	13\48	11\41	10\37	8\30	15\56	13\48	14\52	13\48	16\59	10\37	15\56	<b>9/32</b>	13\48%
4	4 уровень	6\22	9\33	14\52	15\55	17\63	18\66	10\37	13\48	10\37	12\45	10\37	14\52	10\37		13\48%
5	5 уровень	0	0	0	0	0	0	0	0	1\4	0	0	1\4	1\4	<b>16/59</b>	
	<b>Средний балл: 3.4</b>	<b>3.2</b>	<b>3.4</b>	<b>3.5</b>	<b>3.5</b>	<b>3.6</b>	<b>3.6</b>	<b>3.3</b>	<b>3.5</b>	<b>3.4</b>	<b>3.4</b>	<b>3.3</b>	<b>3.5</b>	<b>3.4</b>		



Сравнивая результаты таблиц 1 и 2, мы наблюдаем динамику развития детей. В результате можно сделать вывод, что воспитанники готовы к школьному обучению.

По результатам диагностики на конец года у 50 % детей имеют III зону – средний уровень, или норма, что достаточно для начала обучения по образовательной программе; 50 % детей имеют IV зону – хороший уровень, что позволяет детям самостоятельно успешно учиться в школе, является необходимым и достаточным для обучения по усложненным и расширенным программам.

Один из важных составляющих компонентов психического развития ребенка, наиболее существенно влияющих на успешность обучения в школе, является определенный уровень мотивационного развития ребенка, включающий познавательные и социальные мотивы учения. Воспитанники готовы к школе, хотят учиться. У них есть потребность занять определенную позицию, открывающую доступ в мир взрослости (социальный мотив), у них есть познавательная потребность, которую он не может удовлетворить дома. Сплав этих двух потребностей способствует возникновению: нового отношения ребенка к окружающей среде, названного внутренней позицией школьника, предпосылок учебной деятельности («умение ориентироваться на заданную систему требований, умение внимательно слушать говорящего и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме, умение самостоятельно выполнить требуемое задание по зрительно воспринимаемому образцу»). У воспитанников сформировано осмысленное и систематизированное знания о мире.

У детей сформировано образное мышление, которое характеризуется тем, что решение практических и познавательных задач осуществляется ребёнком с помощью представлений, без практических действий. Сам факт возникновения наглядно - образного мышления очень важен, так как при этом мышление ребёнка отделяется от практических действий и непосредственной ситуации и выступает как самостоятельный процесс. Ребёнок может предвосхищать будущие изменения ситуации, наглядно представлять себе различные преобразования и изменения объектов, выявлять их взаимосвязи.

К концу дошкольного возраста мышление детей приобрело черты обобщённости, сформировано способность к начальным формам обобщения и образования элементарных понятий. Для ребёнка определить предмет или понятие – значит сказать, что можно делать с этим предметом.

Развито зрительное восприятие, визуальное мышление, которое оперирует формально-графическими изображениями. В визуальном мышлении происходит мысленное структурирование спонтанно представленной зрительной информации. Вся деятельность протекает в зрительном поле без привлечения информации, лежащей за пределами рассматриваемой структуры, и возможно без речевой рефлексии. У воспитанников развита кратковременная речевая память, зрительная память. У детей высокий уровень переключения и распределения внимания, что характеризует познавательную готовность детей к обучению в школе. Следовательно, многие проблемы, возникающие в учении, особенно в начальный его период, будут преодолеваться с легкостью.

Сформировано творческое воображения. Среди составляющих школьной готовности можно выделить и развитие речи, у воспитанников речь развита на достаточном уровне. Речь тесно связана с интеллектом и отражает как общее развитие ребенка, так и уровень его логического мышления. Для детей, поступающих в школу, в качестве особо значимых можно выделить три характеристики речевого развития: словарный запас, способность к грамматически правильному построению предложений и речи в целом, произвольность владения речью.

Объем кратковременной зрительной и слуховой памяти соответствует возрастной норме.

Наглядно - образное мышление соответствует возрастным нормам, для ориентировки в пространстве дети с легкостью пользуются условно - схематическими изображениями. У воспитанников адекватная эмоциональная реакция, что свидетельствует о заинтересованности в результатах выполнения заданий, активность. Эмоциональная зрелость в основном понимается как уменьшение импульсивных реакций и возможность длительное время выполнять не очень привлекательное задание. Дети умеют поддерживать контакт, способны поддерживать диалог, способны к сотрудничеству. Хотелось отметить, что, проучившись в школе первый учебный месяц, у этих детей процесс школьной адаптации прошел успешно. [17]

### **15. Сведения о практической апробации программы.**

Программа была разработана и апробирована в 2019 году на базе МБДОУ «ДС № 251 г. Челябинска» и реализуется по настоящее время.

В таблице 3 указано количество участников программы по годам реализации:

*Таблица 3*

<b>Годы</b>	<b>2019/2020 уч. год</b>	<b>2020/2021 уч. год</b>	<b>2021/2022 уч. год</b>
Кол-во детей	27	24	22

Перспективы развития программы «Умка»:

- Продолжить работу по преемственности между деятельностью педагога-психолога ДОУ и педагогами-психологами начальной школы, учителями начальных классов.
- Широко использовать информационно-коммуникационные технологии в работе педагога-психолога с родителями, детьми и педагогами ДОУ.

- Пополнить оснащение кабинета педагога-психолога ДОО дидактическими играми, интерактивными играми, пособиями, раздаточным материалом по развитию у детей интеллектуальных способностей и подготовке детей к школе.
- Разработать учебно-методический комплекс для детей 5-6 лет.

### Литература

1. Богоявленская, Д. Б. Рабочая концепция одаренности /Д. Б. Богоявленская, В. Д. Шадриков. – М., 2002.
2. Венгер Л. А., Венгер А. Л. Готов ли ваш ребенок к школе? М.; 1994.
3. Венгер Л. А. Игры и упражнения по развитию умственных способностей у детей дошкольного возраста.: Кн для воспитателя дет. сада /Л. А. Венгер, О. М. Дьяченко, Р. Н. Говорова [и др.] под общ. ред. Л. А. Венгера. – Москва: «Просвещение», 1989.
4. Вещева Ю. О. Методические рекомендации «Интеллектуальное развитие ребенка»// Инфоурок. – С 6. [Электронный ресурс]/ URL: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-intellektualnoe-razvitiie-rebenka-5098875.html>
5. Виноградова, Н. А. Образовательные проекты в детском саду [Текст]: Пособие для воспитателей / Н. А. Виноградова, Е. А. Панкова. М.: Айрис-пресс, 2008 – 208с.
6. Гуткина Н. И. Новая программа развития детей старшего дошкольного возраста и подготовки их к школе. /Психолог в детском саду. 2007. – № 4 С. 47-65.
7. Емельяненко Ю. Р. Интерактивные игры как средство познавательного развития дошкольника // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 3161–3165. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/970959.htm>.
8. Ермолаева М. В., Ерофеева И. Г. Психологическая карта дошкольника (готовность к школе) графический материал. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002. – 96 с.
9. Картотека «Педагогические технологии в ДОО» //Инфоурок. – С. 32 [Электронный ресурс] / URL: <https://infourok.ru/kartoteka-pedagogicheskie-tehnologii-v-dou-3382260.html>
10. Клецова Т. Л. Программа по развитию внимания для детей старшего дошкольного возраста – Тюмень, 2005.
11. Матюшкин, А. М. Одаренность и возраст. Развитие творческого потенциала одаренных детей / А.М. Матюшкин. – Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2004.
12. Панфилова М. А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000. – 160 с.
13. Севостьянова Е. О. Хочу все знать! Развитие интеллекта детей 5-7 лет: Индивидуальные занятия, игры, упражнения. – М.; 2005.

14. Толмачева А. А., Социально-психологическое развитие современного ребенка дошкольного возраста: учебно-методическое пособие для педагогов ДОУ – Челябинск: ЧИППКРО, 2020. – 89 с.

15. Шипицина, Л. М., Защиринская, О. В., Воронова, А. П., Нилова, Т. А. Албука общения: Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. (Для детей от 3 до 6 лет.) – М.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 1998. – 384 с.

16. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст]: ФГОС ДО – 2013. Введ.2013-17-10-М.: Изд-во «Просвещение»,2013.

17. Ясюкова, Л. А. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе: Метод. руководство. – СПб: Иматон, 1999. – 98 с.

18. Яфаева, В. Г. Развитие интеллектуальных способностей старших дошкольников: Программа-руководство. Издание 2-е. – Уфа: ИРО РБ. – 64 с.

## Приложение 1

### Конспект итогового занятия. Квест-игра «Скоро в школу»

**Цель:** закрепление и обобщение полученных знаний.

**Задачи:**

- Развивать логическое мышление, внимание и память.
- Развивать пространственное воображение, познавательный интерес.
- Развивать восприятие, внимание, умение анализировать и сравнивать предметы по свойствам, обобщать.
- Формировать навыки самостоятельной работы.
- Развивать умение детей понимать поставленную задачу и выполнять её самостоятельно.

**Ход игры:**

*Педагог-психолог:*

Сегодня утром к нам пришло письмо от бывших выпускников детского сада. «Здравствуйте дорогие ребята! Мы хотим поздравить вас, ведь вы идёте в школу и по такому замечательному поводу, мы приготовили для вас сюрприз, который лежит в этой коробочке, вы сможете его получить, если выполните все задания, которые находятся в конвертах с цифрами, которые спрятааны в вашей группе. Первый конверт вы найдёте, где у вас много книг. Второй конверт вас ждёт в музыкальном уголке. Третий, мы спрятали, в уголке, где у вас информация о Родине. Четвёртый конверт с заданием лежит в самом светлом месте в вашей группе. Пятое последнее задание находится рядом с проектором. До встречи, наши дорогие друзья!» Задания будут сложными, но интересными; выполнив их, коробочка откроется. Желаем удачи!»

*Педагог-психолог:* Вы хотите узнать, какой сюрприз приготовили вам первоклассники? Где первый конверт с заданиями лежит? (где у нас много книг и интересных картинок)

## 1 конверт.

*Педагог-психолог:* Ребята, для того чтобы отвечать правильно, нужно внимательно слушать все задания, не торопитесь:

- Скажите, а какой сегодня день недели?
- Ребята сколько дней в неделе?
- Сколько рабочих дней в неделе?
- Кто сможет назвать только рабочие дни недели.
- Сколько выходных дней в неделе?
- Кто сможет назвать только выходные дни недели.
- Сколько орехов в пустом стакане? (Нисколько)
- В вазе стояло 3 тюльпана и 7 нарциссов. Сколько тюльпанов стояло в вазе? (В вазе было 3 тюльпана)
- Сколько концов у двух палок? (4)
- Сколько ног у двух мышей? (8)
- В поле растёт, дуб на дубу три ветки, на каждой ветки по яблоку, сколько всего растёт яблок (нисколько, на дубу не растут яблоки, а желуди)
- Такую форму имеет тарелка? Круг, а может и квадрат
- Что лишнее и почему: • Помидор, • Огурец • Груша • Свекла
- Назовите соседей числа 18, 25
- Назовите число, у которого 6 десятков 1 единица, 1 десяток 7 единиц
- Кто посчитает двойками, десятками

*Педагог-психолог:* Ребята, здесь еще полоски с пропущенными цифрами, допишите их. 1, 2, ....4...6, 7.... .... 10, 11.....,13, 14.....,16.....,18, 20

- Вот листочки, на которых нарисованы семена.
- Самые первые ростки появились из 4-го и 6-го семени.
- А корешки появились у 2-го и 9-го семени.
- Нарисуйте на этих семенах ростки и корешки.

*Педагог-психолог:* Ребята, здесь еще пустой лист, а какой он формы, (прямоугольной, а как получить четыре фигуры (сложить пополам и еще раз пополам).

– Следующее задание «Задачки в стихах» которые вы должны записать примерами

– Вова и Петя ловили рыбу. Вова поймал 3 карася, а Петя на 2 больше. Сколько рыбы поймал Петя? (5)

– Три поросёнка гуляли на лужайке. Но наступила осень, и настала пора строить свои домики. Наф-наф ушёл строить свой дом, а остальные остались гулять. Сколько поросят осталось на лужайке? (Записываем эту задачу  $3 - 1 = 2$ ).

– Под ёлочкой росло 4 гриба. Прошёл дождь и выросло ещё 2. Сколько всего грибов растёт под ёлкой?

– Семь веселых поросят у корытца в ряд стоят.

Два ушли в кровать ложиться – Сколько свинок у корытца? А кто скажет, из каких частей состоит задача? (условие, вопрос, решение, ответ)

*Педагог-психолог:*

Молодцы, справились с заданием, а в конверте ещё что-то есть (достаю карточку с буквой «Ш»), дети говорят какая буква, интересно, зачем она здесь, но давайте ее пока оставим?

## **2 конверт.**

*Педагог-психолог:*

Ребята, а из чего состоит наша речь? (наша речь состоит из предложений, а предложения (из слов, а слова (из слогов, а слоги (из звуков, а звуки бывают гласные и согласные).

– Названия предметов на слоги поделите,  
И сколько в слове том частей, скорее вы скажите!

– Сколько слогов в слове «Кукла» (2). Сколько в этом слове гласных звуков? (2), а согласных (3).

– Сколько в слове «мяч» слогов (1, сколько гласных звуков? (тоже 1)

– Сколько в слове «машина» слогов (3, сколько гласных звуков? (тоже 3)

– Скажите ребята, а как назвать эти предметы одним словом? (игрушки,

– Кроссовки, туфли, валенки, сапоги, тапки (обувь)

– Портфель, пенал, ручка, карандаш, дневник. (школьные принадлежности).

*Педагог-психолог:*

А сейчас, я вам предлагаю обратить внимание на доску. Ребусы.

Ребята, давайте составим слово по первым звукам названий предметов. (шар), далее (дом), далее (сосна), далее (арбуз), (дети определяют первые звуки в названии картинок, обозначают их буквами и читают полученное слово) далее.

– Следующее задание. Какие спрятались буквы, а теперь проверим щелчок.

*Педагог-психолог:*

Молодцы, справились с заданием, а в конверте ещё что-то есть (достаю карточку с буквой «К»), дети говорят какая буква, интересно, зачем она здесь, но давайте ее тоже пока оставим?

## **3 конверт (информация о Родине).**

*Педагог-психолог:*

– Модель земного шара (глобус).

– Как называется наша страна (Россия, а какие еще знаете?)

– Столица нашей России (Москва).

– Фамилия нашего президента (В. В. Путин).

– Назовите государственную символику нашей страны (герб, флаг, гимн) цвета нашего флага (белый – мир; синий – безоблачное небо, верность; красный – отвага, мужество).

– Главный город нашего края, а как край наш называется?

– Как называется книга, в которую занесены редкие виды растений и животных? (красная).



*Педагог-психолог:*

Молодцы, справились с заданием, а в конверте ещё что-то есть (достаю карточку с буквой «О»), дети говорят какая буква, интересно, зачем она здесь, но давайте ее тоже пока оставим?

#### **4 конверт (рядом с проектором).**

Слайд – мальчик и снеговик

Педагог-психолог:

– Какое сейчас время года, а какие еще узнаете, назовите летние месяцы, весенние, осенние, зимние.

– Посмотрите на экран, мне кажется здесь художник что-то перепутал.

*Педагог-психолог:*

Молодцы, справились с заданием, а в конверте ещё что-то есть (достаю карточку с буквой «Л»), дети говорят какая буква, интересно, зачем она здесь, но давайте ее тоже пока оставим?

#### **5 конверт.**

На экране слайд со схемой «Школа».

На столах Блоки Дьенеша на каждого ребенка.

Дети выкладывают по схеме «Школа».

Достаю карточку с буквой «А», дети говорят какая буква, ребята, вы выполнили все задания, мы собрали буквы, а что же получилась, кто сможет прочитать. (школа, но здесь есть для вас сюрприз (награждение медалями).

Рефлексия:

Педагог-психолог: вот и закончилась наша игра. Вы показали свои знания и умения. Кому было сегодня весело и интересно- дружно похлопайте в ладоши, а кто скучал и грустил на нашей игре- потопайте ногами.

Ребята, вы молодцы! Сегодня было последнее занятие. Нам нужно прощаться. А я вам желаю учиться в школе на одни пятерки.

Давайте все вместе построим «Гору дружбы».

Приложение № 2

### **Картотека игр на развитие логического мышления**

«Найди лишнее слово»

- старый, дряхлый, маленький, ветхий;
- храбрый, злой, смелый, отважный;
- яблоко, слива, огурец, груша;
- молоко, творог, сметана, хлеб;
- час, минута, лето, секунда;
- ложка, тарелка, кастрюля, сумка;
- платье, свитер, шапка, рубашка;
- мыло, метла, зубная паста, шампунь;
- береза, дуб, сосна, земляника;
- книга, телевизор, радио, магнитофон.
- Пирамидка – матрёшка – портфель – кукла;
- Сосиски – печенье – тарелка – сыр;
- Чайник – кружка – колбаса – кастрюля;

- Кепка – шапка – шляпа – тапочки;
- Перчатки – ботинки – сапоги – туфли;
- Муха – воробей – стрекоза – кузнечик;
- Мандарины – бананы – помидоры – лимоны;
- Машина – троллейбус – самолёт – скакалка;
- Синичка – индюк – гусь – петух;
- Пенал – тетрадь – карандаш – юла;
- Сом – щука – жук – окунь;
- Куртка – полотенце – платье – костюм.

### **Упражнения на развитие гибкости ума.**

«Назови слова...»

• Предложите ребенку назвать как можно больше слов, обозначающих какое-либо понятие.

• Назови, слова, обозначающие деревья (береза, сосна, ель, кедр, рябина...).

- Назови, слова, обозначающие домашних животных.
- Назови, слова, обозначающие диких животных.
- Назови, слова, обозначающие наземный транспорт.
- Назови, слова, обозначающие воздушный транспорт.
- Назови, слова, обозначающие водный транспорт.
- Назови, слова, обозначающие овощи.
- Назови, слова, обозначающие фрукты.
- Назови, слова, относящиеся к спорту (футбол, хоккей...).

### **Упражнение «Назови, одним словом».**

– *Формирование умения делить объекты на классы по заданному основанию.*

• Процедура:

• 1. Дети должны назвать каждую группу одним словом:

- а) Вера, Анна, Надежда, Галина, Елена – ...
- б) Стол, диван, кресло, стул – ...
- в) Москва, Баку, Кишинев, Минск – ...
- г) Чашка, блюдце, стакан, кастрюля – ...
- д) Январь, март, май, август – ...

• 2. Дети должны закончить начатое перечисление и назвать каждую группу одним словом:

- а) Ботинки, туфли – это...
- б) Прятки, жмурки – это...
- в) Зима, осень – это...
- г) Пальто, куртка – это...
- д) Иванов, Петров, Сидоров – это...

### **Учимся рассуждать**

*Чего в лесу больше:*

– грибов или мухоморов?

– сосен или деревьев?

– сирени или кустарников?

- клюквы или ягод?
- птиц или ворон?
- Чего в городе больше:*
- зданий или школ?
- продуктовых магазинов или магазинов?
- деревьев или тополей?

Назовите, какие вы знаете растения. (Кустарники, деревья, травы).

Чем они все похожи? (У всех есть корни, листья, все дышат, растут...)

Игра: «Я знаю пять названий деревьев» (кустарников, цветов, грибов, видов трав...)

### **Каким будет четвертое слово?**

- гвоздь – молоток, шуруп...
- дом – крыша, книга...
- квадрат – куб, круг...
- птица – яйцо, растение...
- хорошо – лучше, медленно...
- огонь – пожар, вода...
- зерно – амбар, деньги...
- электричество – выключатель, вода...
- одежда – голый, обувь...
- школа – обучение, больница...
- человек – ребенок, собака...
- резина – шина, сталь...
- птица – гнездо, человек...
- пальто – пуговица, ботинок...
- утро – ночь, зима...

слова для справок: отвертка, обложка, шар, семя, медленнее, наводнение, кошелек, кран, босой, лечение, щенок, обод, дом, шнурок, осень.

### **Игра «Скажи наоборот»**

- комар маленький, а слон...;
- пушинка легкая, а камень...;
- горчица горькая, а сахар...;
- куст низкий, а дерево...;
- компот холодный, а суп...;
- сметана густая, а молоко...;
- ручеек узкий, река...;
- ночью темно, а днем...;
- сахар сладкий, а лимон...;
- ходят ногами, а бросают...;
- детский сад близко, а школа...;
- лента узкая, а пояс...;
- ручей мелкий, а озеро...;
- жаворонок поет, а ворона...;
- самолет летает высоко, а вертолет...;

- черепаха ползает медленно, заяц скачет...;
- в кастрюле воды много, а в стакане...;
- покупатель покупает, а продавец...;
- летом жарко, а зимой ...;
- утром завтракают, а в полдень ...;
- соль солят, а сахаром ...;
- дети отвечают, а воспитатель...;
- вечером дети уходят из детского сада, а утром...;
- на дереве растут фрукты, а на грядке...;
- весной на деревьях появляются цветы, а осенью ...;
- утром встают с кровати, а вечером...;
- небоскреб высокий, а избушка...;
- птицы летают, а змеи...;
- в полдень обедают, а вечером ...;
- кино смотрит зритель, а книгу читает ...;
- на улице грязь, а в доме...;
- ствол у дерева толстый, а веточка....
- карандаш рисует, а резинка ...

### **Игра «пара к паре» (подобрать слова по аналогии)**

- огурец – овощ, ромашка (земля, цветок, клумба).
- помидор – огород, яблоко (забор, сад, груша).
- часы – время, градусник (кровать, температура, окно).
- машина – мотор, лодка (парус, вода, палуба).
- стол – скатерть, пол (мебель, доски, ковер).
- молоток – гвоздь, нож (доска, хлеб, ящик).
- костюм – ткань, дом (забор, кирпичи, лестница).
- стул – дерево, булка (стол, зерно, нож).
- окно – дом, глаз (рот, очки, лицо).
- телефон – ухо, телевизор (радио, антенна, глаз).
- шапка – голова, сапог (щетка, мальчик, нога).
- шерсть – овца, молоко (сыр, корова, кот).
- гвоздь – молоток, шуруп (отвертка, клещи, доска).
- ручка – пенал, тетрадь (книга, парта, портфель).
- кошка – котенок, курица (утка, петух, цыпленок).
- трамвай – троллейбус, стол (книга, кресло, дерево).
- курица – петух, кошка (котенок, кот, молоко).
- машина – шофер, самолет (машинист, летчик, небо).
- чтение – буква, счет (задача, число, вопрос).

**Картотека вопросов на осведомленность и понятливость**

<p><b><u>Карточка № 1.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какой сегодня день недели?</li> <li>2. Какой месяц?</li> <li>3. Какое сейчас время года? Какие ещё есть времена года?</li> <li>4. Назови все осенние месяцы?</li> <li>5. Сам алый, сахарный, кафтан зелёный, бархатный. Что это?</li> <li>6. Как называется страна, в которой мы живём? Как называется столица России?</li> <li>7. Назови числа от 1 до 10 и обратно.</li> <li>8. Сколько медведей навестила Маша в известной русской народной сказке?</li> <li>9. Катался колобком, пока не стал носком. Что это?</li> <li>10. Сколько колец у одних ножниц?</li> <li>11. Какой рукой лучше размешивать чай?</li> <li>12. Как звали каждого из трёх поросят в сказке «Три поросёнка»?</li> <li>13. Как называют место, где продают хлеб? А где стригут?</li> <li>14. Сколько ушей у трёх мышей?</li> </ol>	<p><b><u>Карточка № 2.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сколько глаз у одной кошки?</li> <li>2. Какой сейчас идёт месяц по счёту в году? Как назывался месяц перед ним? Какой будет следующий?</li> <li>3. Сколько пальцев на левой руке человека? А на правой?</li> <li>4. Сколько братьев у Ниф-Нифа? Кто они?</li> <li>5. Как звали друга Карлсона?</li> <li>6. Что в голове у Винни-Пуха?</li> <li>7. Сколько концов у двух палок? А у двух с половиной?</li> <li>8. Как называется третий осенний месяц?</li> <li>9. На какой сигнал светофора надо переходить улицу?</li> <li>10. За чем язык во рту?</li> <li>11. У кого рога длиннее хвоста?</li> <li>12. Как называется летательный аппарат Бабы-Яги?</li> <li>13. Одна синица. А пять .....? Один воробей. А пять .....? Одно зерно. А пять .....?</li> <li>14. Как называется фигура с пятью углами? А с шестью?</li> </ol>
<p><b><u>Карточка № 3.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. У птицы крыло – у человека?</li> <li>2. У зверя лапа – у человека...</li> <li>3. У собаки морда – у человека ...</li> <li>4. У конфеты фантик – у человека...</li> <li>5. У льва пасть – у человека...</li> <li>6. У машины мотор – у человека...</li> <li>7. У подводной лодки перископ – у человека...</li> <li>8. Сколько хвостов у двух ослов?</li> <li>9. Я загадала число. Прибавила к нему 1, стало 3. Какое число я задумала?</li> <li>10. Столовая принадлежность с четырьмя зубцами.</li> <li>11. Домашняя птица, про которую говорят: надулся, как ...</li> <li>12. Что находится в середине капусты?</li> <li>13. Одно яйцо варят 4 минуты. Сколько времени надо варить 5 яиц?</li> </ol>	<p><b><u>Карточка № 4.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как называется время года, когда мы встречаем Новый год?</li> <li>2. Как называется место, где зимой выращивают овощи?</li> <li>3. Как называется лицо животного?</li> <li>4. Как называется полосатая африканская лошадь?</li> <li>5. Третий день после воскресенья?</li> <li>6. Как называется последний день рабочей недели?</li> <li>7. Самолётом правит ....</li> <li>8. Трактор водит...</li> <li>9. Электричку –</li> <li>10. Стены выкрасил...</li> <li>11. Доску выстругал...</li> <li>12. В доме свет провёл...</li> <li>13. В шахте трудится ...</li> <li>14. В жаркой кузнице...</li> <li>15. Кто всё знает?...!</li> </ol>
<p><b><u>Карточка № 5.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назови три хвойных дерева.</li> <li>2. Как называется место, где шьют одежду?</li> <li>3. Как называется детёныш кошки? Собаки? Лошади? Свиньи? Коровы? Овцы?</li> </ol>	<p><b><u>Карточка № 6.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чем жалят осы и пчёлы?</li> <li>2. Как называется место, где учат детей?</li> <li>3. Назови три лиственных дерева.</li> <li>4. Назови зимние месяцы.</li> </ol>

<p>4. Как звали мальчика-луковку из сказки Джанни Родари?</p> <p>5. Скажи противоположное: большой – ?, громкий – ?, плохой – ?, холодный – ?, тёмный – ?, злой – ?, сытый – ?</p> <p>6. Назови 5 имён мальчиков, начинающих со звука «а».</p> <p>7. Назови 5 имён девочек, начинающих со звука «а».</p> <p>8. Как называют маму вашей мамы?</p> <p>9. Он с пропеллером и живёт на крыше. Кто это?</p> <p>10. Семь дней с понедельника до воскресенья. Что это?</p> <p>11. Какое животное носит горы?</p> <p>12. У какого зверька в нашем лесу самое короткое имя? (<i>Ёж</i>)</p>	<p>5. Назови противоположное: тяжелый – ?, сложный – ?, чужой – ?, чёрный – ?, сильный – ?</p> <p>6. Он от бабушки ушёл и от дедушки ушёл. Кто это?</p> <p>7. Как называют сказочного человека огромного роста? (<i>великан</i>)</p> <p>8. На кочке сидело 4 лягушки. Одна прыгнула в воду. Сколько лягушек прыгнуло в воду?</p> <p>9. Кто лает? Шипит? Жужжит? Пищит? Хрюкает?</p> <p>10. Как называется самая большая и вкусная ягода?</p> <p>11. Сколько пальцев на левой ноге?</p> <p>12. Как называется самое длинношее животное?</p> <p>13. Какие камни в море? (<i>мокрые</i>)</p>
<p><b><u>Карточка № 7.</u></b></p> <p>1. Кем (чем) был раньше цыплёнок? лошадь? бык? дуб? утка? рыба? лёд? дедушка?</p> <p>2. Кто это? Что это?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* холодный, белый, пушистый...</li> <li>* большой, бурый, неуклюжий...</li> <li>* рыжая, хитрая, пушистая...</li> <li>* красное, спелое, сладкое, гладкое....</li> <li>* маленькая, серенькая, пугливая...</li> <li>* желтые, красные, осенние...</li> </ul> <p>3. Два мальчика столкнулись в дверях и никак не могут разойтись. Кто из них должен уступить дорогу, если одному из них 6 лет, а другому 7 лет?</p> <p>4. Из него видно, что делается на улице?</p> <p>5. Что получается, когда заплетают волосы?</p> <p>6. Опасная часть коровы. Что это?</p> <p>7. Как зовут маму? Папу?</p> <p>8. Какой день недели был вчера?</p> <p>9. Назови летние месяцы.</p>	<p><b><u>Карточка № 8.</u></b></p> <p>1. Какая самая любимая пора школьников?</p> <p>2. Как называется самое известное сумчатое животное?</p> <p>3. Как зовут съедобного героя русской народной сказки?</p> <p>4. Назови весенние месяцы.</p> <p>5. Кроссовки, сапоги, туфли, ботинки, босоножки, валенки. Что это?</p> <p>6. Назови свой домашний адрес.</p> <p>7. Где можно увидеть себя?</p> <p>8. Называй как можно больше слов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* плывёт – <i>корабль, лодка, утка, пловец, бревно....</i></li> <li>* растёт – ....</li> <li>* летит – ...</li> <li>* скрипит – ...</li> <li>* работает – ...</li> <li>* сверкает – ...</li> </ul> <p>9. Сколько месяцев в году?</p> <p>10. С какого месяца год начинается?</p> <p>11. Каким месяцем год заканчивается?</p>
<p><b><u>Карточка № 9.</u></b></p> <p>1. Какие животные так издают звуки: мурлычет – ..., мычит – ..., фыркает – ..., шипит – ..., воет – ..., каркает – ..., чирикает – ..., квакает – ..., поёт – ...?</p> <p>2. Самая лучшая школьная отметка?</p> <p>3. Как называется движущаяся лестница в торговых центрах и метро?</p> <p>4. Как называется машина с большим ковшом?</p> <p>5. Сколько дней в неделе? Назови день недели после вторника.</p>	<p><b><u>Карточка № 10.</u></b></p> <p>1. Что растёт со шляпой?</p> <p>2. Назови 3 имени мальчиков, начинающих с буквы «М».</p> <p>3. Сама пёстрая, ест зелёное, даёт белое. Кто это?</p> <p>4. Что входит в окно, не ломая его?</p> <p>5. Что мост мостит без топора?</p> <p>6. После утра наступает ...</p> <p>7. Перед осенью идёт ...</p> <p>8. Шапка, панама, берет, кепка, бейсболка, бандана. Что это? (общее слово)</p>

<p>6. Что можно видеть с закрытыми глазами?  7. Сколько рогов у двух ослов?  8. Из чего пекут хлеб?  9. Из чего делают бензин?  10. Какой колокольчик не звенит?  11. Как звали собаку Мальвины?  12. Как называется явление, когда опадают листья?</p>	<p>9. Как зовут сладкоежку, живущего на крыше в доме Малыша?  10. Как называется конец дня?  11. Как называется стол школьника?  12. Как называются дни недели, являющиеся выходными днями?  13. Сколько лапок у божьей коровки?  14. Как блеет баран?  15. Самое глубокое и чистое озеро в мире?</p>
<p><b>Карточка № 11.</b></p> <p>1. Как называется начало дня?  2. Как называется первый день рабочей недели?  3. Как называется специальная тетрадь для рисования с чистыми белыми листами?  4. Что просит сказать врач, когда осматривает горло?  5. Какие животные носят еду на спине?  6. Живая мышеловка. Кто это?  7. Как называется приём пищи утром? Днём? Вечером?  8. Сколько лапок у паука?  9. Тарелка, кружка, чайник, кастрюля, ложка, стакан. Что это?  10. Как зовут собаку доктора Айболита?  11. Как называется «лыжное» время года?  12. Какого цвета нижний сигнал светофора?  13. Как называется дерево, которое наряжают на Новый год?  14. Как называется тёмное время суток?</p>	<p><b>Карточка № 12.</b></p> <p>1. Как называется время суток между утором и вечером?  2. Как называют самого смешного циркового артиста?  3. Стол, диван, шкаф, кресло, стул, комод. Что это?  4. Жидкое, а не вода, белое, а не снег?  5. Что ожидает нашалившего ребёнка?  6. Какого цвета средний сигнал светофора?  7. Кто лучший в мире крокодил?  8. Как называют дедушку, который раздаёт зимой подарки?  9. Какие две рыбы в русских сказках исполняли желания?  10. Какая фамилия у Кощея?  11. Как называется последний день рабочей недели?  12. Как звали детей из сказки «Снежная королева»?  13. У лисы избушка ледяная, а у зайца – ...?  14. Что зимой и летом одним цветом?  15. Как звали девочку, уронившую в речку мячик?</p>
<p><b>Карточка № 13.</b></p> <p>1. Как гогочет гусь?  2. Как называется жилище лисицы, суслика, барсука?  3. Как называется необходимая принадлежность для игры в хоккей?  4. Доскажи сравнения:  * Трусливый как... *Хитрая как...  * Неуклюжий как... * Поёт как...  * Назойливая как... *Трещит как...  5. Не рыбак, а сети расставляет? (кто это и что это?)  6. Занавеска на окно?  7. Как называется геометрическая фигура с пятью углами, пятью сторонами? А с шестью? С тремя?  8. День недели между понедельником и средой?  9. Жук, стрекоза, муха, комар, пчела, божья коровка, оса, бабочка. Кто это?</p>	<p><b>Карточка № 14.</b></p> <p>1. Как поют комарики?  2. Какие четырёхугольные фигуры вы знаете?  3. Сколько лапок у насекомых?  4. Варя, Никита, Лена, Серёжа, Саша, Настя, Оля. Что это? (общее слово)  5. Два брата в одну сторону глядят?  6. Что в известной сказке было не простое, а золотое?  7. Как называется большое морское животное с фонтаном?  8. День недели перед пятницей?  9. Мудрая приятельница Винни Пуха?  10. Какого цвета верхний сигнал светофора?  11. Что больше всего на свете любит медведь?  12. Какая польза от коровы?  13. Что растёт у человека на голове?  14. Кто живёт в улье?  15. Висит груша, нельзя скушать?  16. Дом для рыбок на столе?</p>

<p>10. Как называется дом для птицы?  11. Что может вызвать слёзы без боли и огорчения?  12. Папа, мама и дети. Что это?</p>	
<p><b><u>Карточка № 15.</u></b>  1. О чём говорят сигналы светофора?  2. Где школьники хранят ручки и карандаши?  3. Как кричит осёл?  4. На чём путешествовал Емеля?  5. Маленькая красивая частичка снега?  6. Кто сидит на троне и управляет царством?  7. Когда дети идут в школу первый раз?  8. Назови противоположное слово слову «друг».  9. В него превратился гадкий утёнок.  10. Словно ёлка весь в иголках?  11. «Рубашка» для подушки?  12. Кто был ростом с пальчик?  13. Назови цвета радуги.  14. По чему утка плавает?  15. Назови овощи, которые растут в земле. Как они называются общим словом?  16. Как звали героиню сказки, которая потеряла хрустальную туфельку?</p>	<p><b><u>Карточка № 16.</u></b>  1. Заяц прыгает, а ласточка – ...  2. Червяк ползает, а рыба – ...  3. Лошадь бежит, а змея – ...  4. Гусеница ползёт, а кузнечик – ...  5. Корова мычит, а лошадь – ...  6. Собака лает, а кошка – ...  7. Свинья хрюкает, а овца – ...  8. Курица кудахчет, а кукушка – ...  9. Лягушка квакает, а мышь – ...  10. Сорока стрекочет, а ворона – ...  11. Кто следит за чистотой и работает метлой?  12. За чем мы едим?  13. Как называется тёмный цвет кожи от долгого пребывания на солнце?  14. Как называется рот у птицы?  15. Житель Цветочного города, побывавший на Луне?  16. Яблоко, груша, ананас, банан. Что это? (общее слово)  17. Назови овощи, которые нужны, чтобы сварить борщ.  18. Всегда во рту, а не проглотишь. Что это?</p>
<p><b><u>Карточка № 17.</u></b>  1. Ночная птица с круглыми глазами. Кто это?  2. По нему можно перейти реку, не замочив ног.  3. Как звали персонажа р. н. с., поймавшего щуку ведром?  4. Как называется очень маленькая частичка хлеба?  5. Как называется Северный полюс? Южный полюс?  6. На каком полюсе: Северном или Южном водятся пингины?  7. Какой по счёту среди осенних месяцев ноябрь?  8. Если мыло в глаз попало, что из глаз катиться стало?  9. Кому удалось убежать от трёх медведей?  10. Назови время года перед летом.  11. Кресло для царя. Что это?  12. Назови профессию Айболита.  13. Как звали любимое животное старухи Шапокляк?  14. Чем ловят бабочек?  15. Она носит детенышей в сумке на животе.  16. Кто носит домик на спине?</p>	<p><b><u>Карточка № 18.</u></b>  1. Отпечаток от ботинка виден сразу на тропинке.  2. Чтобы печку растопить, надо их нам нарубить.  3. Хищной рыбы нет зубастей, всех прожорливей, опасней.  4. Как называют двух весёлых товарищей, живущих у бабули?  5. Назови время года после осени.  6. Назови птицу с длинными ногами, которая очень любит есть лягушек.  7. Место на берегу моря для загора и купания.  8. Назови слово, противоположное слову «день».  9. Какое бесовское животное съело не только бабушку и Красную шапочку, но и козлят, да ещё собиралось закусить тремя поросятами?  10. Она бывает красная, черная, кабачковая.  11. Этот прекрасный цветок не бывает без шипов.  12. Головной убор царя?  13. Самый главный человек на корабле?</p>



**Картотека «Хитрые задачки»**  
**Задачи-шутки на сообразительность и смекалку**

1. Кто быстрее плавает утенок или цыпленок?
2. Кто быстрее долетит до цветка бабочка или гусеница?
3. На одном берегу утята на другом – цыплята. Посередине островок. Кто быстрее доплывет до острова?
4. Над лесом летели три рыбки. Две приземлились. Сколько улетело?
5. Катится по столу колесо: один угол у него красный, другой зеленый, третий желтый. Когда колесо докатится до края стола, какой цвет мы увидим?
6. По морю плыл большой, красивый паровоз. На палубе было много людей. Всем было хорошо. Как звали капитана?
7. Летели два крокодила. Один красный, другой синий. Кто быстрее долетит?
8. У мамы есть кот Пушок, дочка Даша и собачка Шарик. Сколько у мамы детей?
9. Что едят крокодилы на северном полюсе?
10. Собачка Жучка сказала, что видела на горке Сашу, Петю, Катю. Сколько детей видела собачка?
11. На столе лежало 2 яблока. Одно разрезали. Сколько стало яблок?
12. На каком языке будут разговаривать между собой немецкая и шотландская овчарки?
13. Сколько цыплят вывел петух, если он снес 5 яиц?
14. На столе лежало 2 яблока и 2 груши. Сколько овощей на столе?
15. Плывут два цыпленка, один лапками гребет, другой крылышками. Который быстрее доплывет?
16. Упали два горшка железный и глиняный. Каких осколков будет больше?
17. Что будет с мухой, если она налетит на сосульку?
18. Сели на воду 3 воробья. Один улетел, сколько осталось?
19. Кто громче замычит петух или корова?
20. Как лучше и быстрее сорвать арбуз с дерева?

*Большое значение при развитии мышления, воображения, восприятия и других психологических процессов имеют загадки. При знакомстве с числами можно предлагать детям разгадывать такие загадки, в которых упоминаются те или иные числительные.*

**Математические загадки:**

- 4 крыла, а не бабочка. Крыльями машет, а ни с места. Что это такое? (ветряная мельница.)  
 Имеет 4 зуба. Каждый день появляется за столом, а ничего не ест. Что это? (вилка.)  
 На четырех ногах стою, ходить же вовсе не могу? (Стол.)  
 5 братцев: годами они равные, ростом разные? (Пальцы.)  
 Для пяти мальчиков – пятеро чуланчиков, а выход один? (Перчатка.)

8 ног, как 8 рук, вышивают шелком круг. Мастер в шелке знает толк. Покупайте, мухи, шелк! (паук.)

### **Для формирования пространственных представлений, загадки:**

- Вверху зелено, внизу красно, в землю вросло. (морковь.)
- Рядышком двое стоят, направо – налево глядят. Только друг другу совсем им не видно, это, должно быть, им очень обидно (глаза.)
- Занимательные математические вопросы способствуют развитию у детей смекалки и находчивости, учат детей анализировать, выделять главное, сравнивать.
- У бабушки Даши есть внучка Маша, кот Пушок, собака Дружок. Сколько у бабушки внуков? (одна внучка Маша.)
- Горело 7 свечей. 2 свечи погасили. Сколько свечей осталось? (7.)
- Над рекой летели птицы: голубь, щука, две синицы. Сколько птиц, ответь скорей. (3.) и др.
- При формировании пространственных и временных представлений помогают логические концовки.
- Если Саша вышел из дома раньше Сережи, то Сережа... (вышел позже Саши.)
- Если сестра старше брата, то брат... (младше сестры.)
- Если правая рука справа, то левая... (слева.)
- Если стол выше стула, то стул... (ниже стола.)

### **Математические задачи в стихотворной форме:**

Ежик по лесу шел,  
На обед грибы нашел:  
2 – под березой,  
1 – у осины.  
Сколько их будет  
В плетеной корзине?

Под кустами у реки  
Жили майские жуки:  
Дочка, сын, отец и мать.  
Кто их сможет сосчитать?

В снег упал Сережка,  
А за ним Алешка.  
А за ним Маринка,  
А за ней Иринка.  
А потом упал Игнат.  
Сколько было всех ребят?

### **Задания на сообразительность**

В море плавало 9 пароходов. 2 парохода пристали к пристани. Сколько пароходов в море? (9 пароходов.)

Шли 7 братьев, у каждого брата по одной сестре. Сколько шло человек? (8 человек).

Из какой посуды нельзя ничего съесть? (Из пустой.)

У животного 2 правые ноги, 2 левые ноги, 2 ноги спереди, 2 сзади. Сколько ног у животного? (4 ноги.)

Сколько орехов в пустом стакане? (Стакан пустой, значит, в нем ничего нет.)

По морю плыли 9 акул. Они увидели косяк рыб и нырнули и глубину. Сколько акул плавало в море? (9 акул, только они нырнули.)

В вазе – 3 тюльпана и 7 нарциссов. Сколько тюльпанов вазе? (В вазе было 3 тюльпана.)

7 мальчиков расчистили по одной дорожке в саду. Сколько дорожек расчистили мальчики? (7 дорожек.)

2 брата нарисовали по 2 рисунка в подарок дедушке. Сколько рисунков получил дедушка? (4 рисунка.)

Сестра и брат получили по 4 яблока. Сестра съела 3 яблока, брат – 2 яблока. У кого яблок осталось больше? (У того, кто съел меньше.)

Бабушка вязала внукам шарфы и варежки. Всего она связала 3 шарфа и 6 варежек. Сколько внуков было у бабушки? (3 внука – объяснить ответ.)

Из-под ворот видно 8 кошачьих лап. Сколько кошек во дворе? (Во дворе 4 кошки – объяснить ответ на наглядном материале.)

Из дупла выглядывало 8 беличьих хвостов. Сколько бельчат сидело в дупле? (8 бельчат – объяснить.)

Карандаш разрезали на 3 части. Сколько сделали разрезов? (Сделали 2 разреза.)

Веревку разрезали в 5 местах. Сколько частей получилось! (Получилось 6 частей.)

Дедка, бабка, внучка, Жучка, кошка и мышка тянули-тянули и наконец, вытянули репку. Сколько глаз увидело репку? (12 глаз.)

Дети собрали в парке осенний букет. В нем было 5 кленовых, 4 березовых, 2 дубовых, 1 осиновый лист. Со скольких разных деревьев были листья в букете? (С 4 деревьев.)

Шли 3 поросенка. Один – впереди двух, один – между двумя, а один – позади двух. Как шли поросята? (Друг за другом.)

**Картотека «Игры по технологии ТРИЗ для детей дошкольного возраста»**

Ссылка:

[https://docs.google.com/document/d/19oajHE\\_zif3HsTk5b\\_WA8oX8pickubokda9eec81yQ/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/19oajHE_zif3HsTk5b_WA8oX8pickubokda9eec81yQ/edit?usp=sharing)

[https://docs.google.com/document/d/1Lv1\\_1FLSjUXXIDLp04zzIayVuVTdxP9/edit?usp=sharing&oid=112595890044144730566&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1Lv1_1FLSjUXXIDLp04zzIayVuVTdxP9/edit?usp=sharing&oid=112595890044144730566&rtpof=true&sd=true)

**Картотека «Игры на развитие коммуникативных навыков»**

Ссылка:

[https://docs.google.com/document/d/1fp9iMt2Mo0td79FD4S\\_XzePAprHWN1Qr/edit?usp=sharing&oid=112595890044144730566&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1fp9iMt2Mo0td79FD4S_XzePAprHWN1Qr/edit?usp=sharing&oid=112595890044144730566&rtpof=true&sd=true)

**Развивающие интерактивные презентации**

Ссылка:

[https://drive.google.com/drive/folders/1yZoFUz0bB6QjRuPRgY\\_1Mfi\\_nzTnXdm9](https://drive.google.com/drive/folders/1yZoFUz0bB6QjRuPRgY_1Mfi_nzTnXdm9)

**Презентации к занятиям**

Ссылка:

[https://drive.google.com/drive/folders/1\\_aOMK-QDT8d6EMHrUyHtGavyuIiPVQWn?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1_aOMK-QDT8d6EMHrUyHtGavyuIiPVQWn?usp=sharing)

**Диагностика Л. А. Ясюковой «Изучение готовности детей 6-7 летнего возраста к школьному обучению»**

Ссылка:

[https://drive.google.com/drive/folders/12WLTkHh5bS\\_thvZFkCV7O9o9o3XWhe8y?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/12WLTkHh5bS_thvZFkCV7O9o9o3XWhe8y?usp=sharing)

**Картотека зрительной гимнастики для детей старшего дошкольного возраста**

Ссылка:

<https://docs.google.com/document/d/1bTHdZcGzIcS11LkPgV9FhdbxztZIpbQM/edit?usp=sharing&oid=112595890044144730566&rtpof=true&sd=true>